VOL 6 - ISSUE 57 APRIL 2014

Rs. 120

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

BAKE PARLOR

مزے دار Menu ... شاندار 120 انعامات۔

Chinese Parlor
- ہاٹ اینڈ ساور نوڈلز
- چکن چلی اسپیگھٹی
- چکن چاؤمن اسپیگھٹی
- چکن منچورین

Desi Parlor
- بالٹی میکرونی
- بریانی میکرونی
- اچاری میکرونی
- جلفریزی میکرونی

American Parlor
- سیون اسپائس میکرونی
- میٹ بال اسپیگھٹی
- کیجن اسپیگھٹی
- فجیتا اسپیگھٹی

Snack Parlor
- سموسہ میکرونی
- چاٹ میکرونی
- افغانی آش میکرونی
- کباب میکرونی

Russian Parlor
- شاشلک میکرونی

Italian Parlor
- لزانیہ

BBQ Parlor
- تکہ میکرونی
- باربی کیو میکرونی

اشتہار میں دیئے گئے بیک پارلر 1 in 2 ریسپی مکسز میں سے اپنی من چاہی ریسپی پکا کر نہ صرف ان کے بہترین ذائقوں سے لطف اندوز ہوں بلکہ قرعہ اندازی کے ذریعے انعام کے حقدار بھی کہلائیں۔

میگا گولڈ پرائز لکی ڈرا میں شامل ہونے کے لئے 12 اپریل تک اپنی انٹریز بھیجیں۔

Contest میں حصہ لینے کا طریقہ:

۱۔ استعمال شدہ بیک پارلر 1 in 2 ریسپی مکس کا خالی پیکٹ اپنے شناختی کارڈ کی کاپی اور مکمل پتے کے ساتھ پوسٹ بکس نمبر 8305 کورنگی، کراچی پر روانہ فرمائیں اور لکی ڈرا میں شامل ہو جائیں۔

۲۔ آپ بیک پارلر فیس بک پیج اور consumers@bakeparlor.com پر E-mail کر کے بھی لکی ڈرا میں شامل ہو سکتے ہیں۔

ہر ایک پیکٹ کو ایک انٹری گنا جائیگا۔۔۔۔۔۔ یعنی

جتنی زیادہ انٹریز اتنے ہی زیادہ جیتنے کے مواقع۔

چوتھی قرعہ اندازی میں انعامات جیتنے والے خوش نصیب

Dawlance Microwave Oven 115
- ہما عمر (لاہور)

Westpoint Fryer
- ارم فرحان (لاہور)
- ایم خالد قریشی (کراچی)
- شکیلہ یوسفی (کراچی)

Q Mobile E-70
- ایم سلیم خان (کراچی)
- رمشا عدیل (کراچی)
- سیماب بدر (کراچی)
- عروج سعادت (کراچی)

Gift Hamper
- اسماء ولی الدین (کراچی)
- افتخار احمد (کراچی)
- ایم فرحان (حیدرآباد)
- ایم شبیر (کراچی)
- نواز علی (حیدرآباد)
- نور جہاں (میرپورخاص)
- پروین عطا (کراچی)
- رابعہ مجاہد (ساہیوال)
- صوفیہ بیگم (فیصل آباد)
- وسیم فیروز (میرپورخاص)
- یاسمین احمد (کراچی)

میگا گولڈ پرائز جیتنے کے لئے بیک پارلر 1 in 2 کی ہی ریسپی مکس سے کوئی بھی نئی پاستا ڈش بنائیں اور اس کی ریسپی لکھ کر خالی پیکٹ کے ہمراہ ہمیں روانہ کر دیں۔ اور شامل ہو جائیں لکی ڈرا میں۔۔۔

میگا گولڈ پرائز لکی ڈرا کی تاریخ 15 April 2014 ہے۔

شرائط وضوابط

۱۔ اس اسکیم کے سلسلے میں کمپنی کا فیصلہ حتمی اور ناقابل چیلنج ہوگا۔ ۲۔ کمپنی یہ اسکیم کسی بھی وقت وجہ بتائے بغیر تبدیل یا منسوخ کر سکتی ہے۔
۳۔ انعامات کے رنگ اور ساخت تصویر میں دکھائے گئے انعامات سے مختلف ہو سکتے ہیں۔
۴۔ کمپنی سے وابستہ افراد، ڈیلرز اور ایڈورٹائزنگ ایجنسی کے افراد اس اسکیم میں شرکت کے اہل نہیں۔
۵۔ نامکمل پتے، فون نمبر اور شناختی کارڈ کے بغیر انٹری منسوخ کر دی جائے گی اور لکی ڈرا میں شامل نہیں کی جائے گی۔

rg-blue

CONTENTS

MASALA
TV FOOD MAG

HUM مصالحہ
Volume 6 - Issue 57 April 2014

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

ہر سال 7 اپریل کو دنیا بھر میں صحت کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔" اقوام متحدہ کے ادارے ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے قیام کے بعد 7 اپریل 1948 کو صحت کا پہلا عالمی دن منایا گیا تھا۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت (WHO) نے عالمی یوم صحت کے لئے ویکٹر سے پیدا ہونے والی بیماریاں (vector-borne diseases) کا موضوع تجویز کیا ہے۔

یک خلوی جسم کے جرثومے ویکٹر گندے پانی اور صفائی سے محروم انسانی آبادیوں میں ایک سے دوسرے انسان میں لگنے والی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ ان بیماریوں میں ایک ملیریا ہے جس نے صرف 2010ء میں دنیا کے 660000 افراد کی جان لے لی۔ اس جراثیم کے ذریعے ایک سال میں 30 فیصد تیزی سے بڑھنے والی بیماری ڈینگی ہے۔ دنیا بھر میں ڈینگی بخار سے سالانہ 50 ملین افراد متاثر ہوتے ہیں جب کہ ڈھائی بلین افراد کی زندگیوں کو ڈینگی بخار سے شدید خطرات لاحق ہیں۔ اس بیماری نے اس وقت پاکستان کو اپنے شکنجے میں جکڑا ہوا ہے۔ سال گزشتہ میں ڈینگی کے کیسوں میں 400 فیصد سے زائد اضافہ ہوا' 2013 میں ڈینگی وائرس نے کراچی سمیت سندھ میں 6 ہزار کے قریب لوگوں کو متاثر کیا اور 32 افراد ڈینگی سے لڑائی میں جان کی بازی ہار گئے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ موسم گرما میں درجہ حرارت زیادہ ہونے سے ڈینگی کے مرض میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہوسکتا ہے۔ ماضی کے ناکام تجربات اور حالیہ پریشان کن صورتحال سے ترجیحی بنیادوں پر نمٹنے کی اشد ضرورت ہے۔ ڈینگی سے بچاؤ کے لئے اپنے طور پر بھی حفاظتی تدابیر اختیار کریں۔ ڈینگی کا مچھر صاف پانی میں افزائش پاتا ہے اور عموماً صبح اور شام کے اوقات میں انسان پر حملہ آور ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق گھروں میں صاف پانی ذخیرہ کرنے والے برتنوں اور ٹینکیوں کو ڈھانک کر رکھیں' گملوں یا کیاریوں میں پانی کھڑا نہ ہونے دیں۔ مچھروں کو دور رکھنے کی حتی الامکان تراکیب اختیار کریں۔ گھر کی مختلف جگہوں پر کافور رکھیں۔ اسے تیل یا کریم میں ملا کر جسم کے کھلے حصوں پر لگائیں تا کہ مچھر قریب نہ آئیں۔ اس کے علاوہ ڈینگی مچھروں سے بچاؤ کے لئے لیمن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ یہ پودا سنگاپور سمیت دیگر ممالک میں ڈینگی وائرس سے بچاؤ کے طور پر موثر ثابت ہو چکا ہے۔ ڈینگی فیور سے متاثرہ افراد کے لئے حیاتین ب اور ج پر مشتمل خوراک' چاول' مونگ کی دال' کھچڑی' شلغم' چقندر' گاجر' بند گوبھی' انگور' انار' سنگترے' سرکہ اور موسمی مفید ہیں۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ فضا فرقان
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 جسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

چھٹے لیڈیز فنڈز ویمن ایوارڈز کا انعقاد

داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کی جانب سے چھٹے ''لیڈیز فنڈ ویمن ایوارڈ 2014ء'' کی رنگا رنگ تقریب کا انعقاد موہٹہ پیلس میوزیم کلفٹن کراچی میں کیا گیا جس میں اپنے اپنے شعبوں میں کامیاب 400 سے زائد خواتین نے شرکت کی۔ لیڈیز فنڈز کا قیام 2007ء میں عمل میں آیا جس کا مقصد خواتین کو مالی تحفظ دینا اور کاروباری خواتین کو تربیت اور ترقی کے مواقع فراہم کرنا ہے۔ لیڈیز فنڈز کی ایڈوائزری کونسل میں امیر عدنان، بہرام آواری، ڈاکٹر عشرت حسین، خالد مرزا، نسرین جلیل، شفقت سلطانہ، سعد خان، سلطانہ صدیقی اور سید علی رضا شامل ہیں۔ تقریب کی مہمان خصوصی صوبائی وزیر برائے ترقی نسواں روبینہ قائم خانی تھیں۔ اس سال پولیو مہم میں جان قربان کرنے والی پولیو رضا کار انیتا ظفر اور اکبری رحمٰن بعد از مرگ ایوارڈ پروین رحمٰن اور زہرہ شاہد حسین کے علاوہ وینا رحمٰن، شمسہ ہاشوانی، نادیہ الٰہی، ڈاکٹر روفینہ سومرو، ڈاکٹر شائستہ خان، ڈاکٹر تسنیم احسن، سیما نصرت، رانیہ درانی، سنبل خان اور صنم سعید کو ان کے شعبوں میں اعزازی پذیرائی کے ایوارڈز کے لئے منتخب کیا گیا۔ تقریب کے شرکاء کی ضیافت کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔

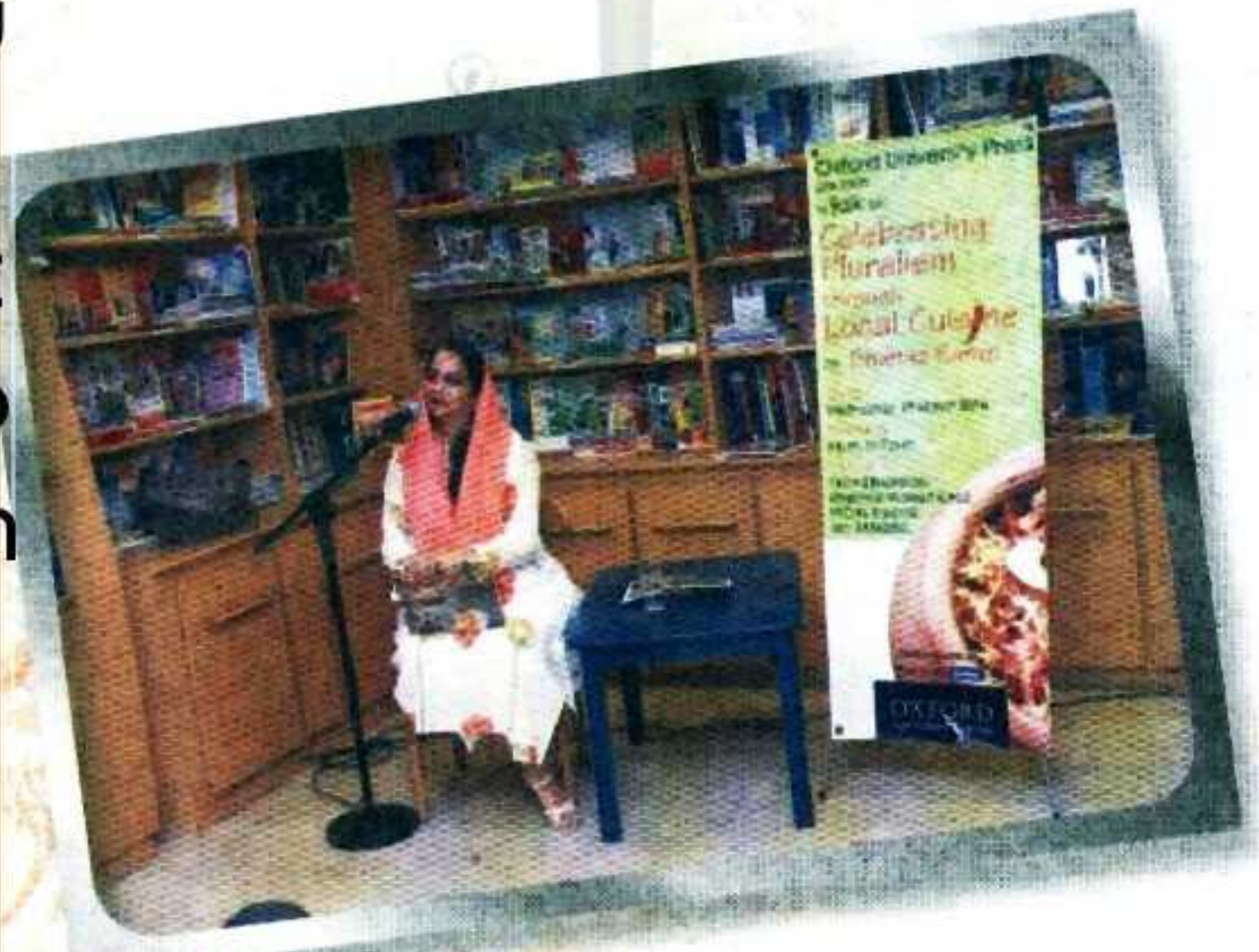
نانوز سلون کا کراچی میں افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی کے مصروف ترین علاقے کلفٹن میں نانوز سلون کا شاندار افتتاح عمل میں آیا۔ اس تقریب میں شہر کی مشہور ماڈلز، سماجی شخصیات سمیت کثیر تعداد میں لوگ شریک ہوئے۔ اس موقع پر فن آرائش حسن کا ایک انتہائی دلچسپ مظاہرہ پیش کیا گیا۔ شرکاء کی تواضع پُرتکلف مشروبات سے کی گئی۔

آلویز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آلویز نے ''کرو یقین'' کے عنوان سے اپنے پروگرام کا ایک بار پھر سے آغاز کر دیا ہے جس کا مقصد نوجوان پاکستانی خواتین کو خود پر یقین کرنے اور اپنے خوابوں اور ارادوں کی پیروی کرنے کے لئے کام کرنا ہے۔ ان احساسات کو واضح کرنے کے لئے آلویز نے اسٹار ہنٹ کا آغاز کیا' جس کی بدولت ایک باصلاحیت پاکستانی خاتون ڈیزائنر کو اپنے خوابوں کی تکمیل کے لئے صف اوّل کے فیشن ہاؤس بونیزا (ست رنگی) کے ساتھ کام کرنے کا نادر موقع فراہم کرتے ہوئے گزشتہ دنوں پورٹ گرینڈ میں ایک شاندار تقریب کا اہتمام کیا جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی اور اُن کی کاوش کو سراہا۔ شرکاء کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام کیا گیا۔

فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے ہفتے کا انعقاد

کراچی میں واقع فرانسیسی ثقافتی مرکز کی جانب سے فرنکوفونی (**francophonie**) ہفتہ منایا گیا جس میں غیر ملکی وفود سمیت ملک کی مقتدر شخصیات نے بھرپُور شرکت کی اور شرکاء کو فرانس کے ثقافتی پروگرام دیکھنے کا موقع میسر آیا۔ اس دوران جیولیٹ دی میسی (سپارنو) اور سموئیل بور (پیانسٹ) کے پیانو کانسرٹ کا انعقاد عمل میں آیا۔ اس فرانسیسی کلاسیکل شو نے ایک گھنٹے تک دیکھنے والوں کو اپنے سحر میں جکڑے رکھا۔

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے تقریب کا اہتمام

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی جانب سے گزشتہ دنوں ایک تقریب کا اہتمام کیا جس کا مقصد مقامی کھانوں کے تنوع اور اُن کی اہمیت کے حوالے سے آگاہی تھا۔ تقریب میں صحافیوں سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر ''فوڈ پرنٹس'' کی مصنف شہناز رمزی نے حاضرین کو مختلف پاکستانی کھانوں کی تاریخ اور اُن کی جزیات سے آگاہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ہمیں پاکستانی کھانوں کی فروغ کے لئے کام کرنا چاہئے کیوں کہ یہ وہ واحد چیز ہیں جس کے ذریعے ہم پوری قوم کو یکجا رکھ سکتے ہیں۔ آج پشاور کے کھانے سندھ میں جب کہ بلوچستان کے کھانے لاہور میں اپنے ذائقے کے حساب سے تبدیلیاں کر کے نہایت شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ انہوں نے اس موقع پر حاضرین کے سوالوں کے اطمینان بخش جواب دیئے' حاضرین کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

لہسن کھائیں، نزلہ اور زکام سے محفوظ رہیں

کھانے پکانے، اچار اور چٹنیوں میں لہسن کا استعمال معمول کی بات ہے جب کہ لہسن کے طبی فوائد بھی مستند ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ لہسن کا استعمال قوت مدافعت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے اور یہ جسم کو مختلف قسم کی سوزش سے بچانے میں بھی اہم ہے۔ امریکا میں کی گئی تحقیق کے مطابق لہسن نزلہ زکام سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ماہرین کے مطابق لہسن میں موجود قیمتی اجزاء سے جسم میں قوت مدافعت بڑھتی ہے لہسن مختلف وبائی امراض سے بچاؤ میں بھی معاون ہے اور روزمرہ خوراک میں لہسن کا استعمال سرطان سے بچاؤ میں بھی اہم کردار کرتا ہے۔

رہیے بڑھاپے میں بھی صحت مند

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بڑھاپے میں بھی متحرک اور چاق و چوبند رہے۔ اگر مچھلی کو اپنی خوراک کا حصہ بنالیا جائے تو اس خواہش کی تکمیل بہت زیادہ مشکل نہیں رہے گی۔ جاپانی نیشنل انسٹیٹیوٹ آف ہیلتھ کے ماہرین نے ایک طبی تحقیق میں یہ انکشاف کیا ہے کہ مچھلی کو اپنی خوراک میں شامل کرنے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والی 39 فیصد ذہنی یا جسمانی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق مچھلی کے حیواناتی لحمیات اور اومیگا تھری فیٹی ایسڈ پٹھوں کو کمزوری سے بچا کر انہیں مضبوط بناتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی کا استعمال دماغی انتشار سے بچانے کے ساتھ جوڑوں کے درد سے بچانے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔

دل کی بیماری سے محفوظ رہیں

جیسے جیسے وقت آگے کی جانب بڑھ رہا ہے ویسے ویسے نت نئی بیماریاں سامنے آرہی ہیں، ان بیماریوں نے دل کو بہت زیادہ متاثر کیا ہے اور طبی ماہرین دل کو محفوظ رکھنے کے لئے دن رات جدید تحقیقات کے عمل سے گزر رہے ہیں۔ ماہرین نے ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف کیا ہے کہ ٹماٹروں کی تازہ چٹنی امراض قلب کا خطرہ کم کرنے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ اٹلی کی ویرونا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق روزانہ کی بنیاد پر 80 گرام ٹماٹر کی چٹنی یا ٹماٹر کے ساس کا استعمال خون کی رگوں پر زیادہ چربی والی غذا کے مضر اثرات کو روک کر خون کی روانی کو بہتر کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ٹماٹر کو سرخ رنگ دینے والا عنصر لائیکوپین نہ صرف امراض قلب کی روک تھام میں معاون ہے بلکہ متعدد طبی فوائد کا سبب بھی بنتا ہے۔ تحقیق کے دوران 20 افراد میں سے نصف کو زیادہ چربی والی غذاؤں کے ساتھ یہ چٹنی استعمال کرائی گئی، جب کہ دیگر کو صرف عام کھانا ہی دیا گیا۔ جس سے معلوم ہوا کہ خون کی رگوں سے پیدا ہونے والی امراض قلب کی روک تھام میں ٹماٹر کافی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ■

فیوژن کھانے شوق سے پکاتی ہوں' فائزہ رحمٰن

ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن فائیو کی فائزہ رحمٰن سے کراچی آمد کے موقع پر خصوصی بات چیت

انٹرویو: شازیہ انوار

''میں چاہتی ہوں کہ اپنے وطن کی خاطر کچھ کروں کیوں کہ میرا وطن میری شناخت ہے اور آسٹریلیا میں پرورش پانے کے باوجود اس مٹی سے میرا تعلق نہایت مضبوط ہے۔'' یہ فائزہ رحمٰن کے خیالات ہیں' جو ماسٹر شیف آسٹریلیا سیزن 5 میں 16000 درخواست گزاروں کو مات دے کر ماسٹر شیف آسٹریلیا سیریز 5 کے ٹاپ 22 میں شامل ہوئیں۔

فائزہ 10 اکتوبر 1988ء کو کراچی میں پیدا ہوئیں' جب کہ 1997ء میں ان کے خاندان نے کراچی سے آسٹریلیا میلبورن ہجرت کرلی۔ کھانا پکانے کے شوق کے ہاتھوں مجبور ہو کر انہوں نے 2013ء میں ماسٹر شیف آسٹریلیا کے لئے درخواست بھیجی' آڈیشن دیا اور کامیابی حاصل کی۔ اپنے ہنر کے جوہر دکھاتے ہوئے وہ 15 نمبر تک آئیں اور پھر انہیں پروگرام چھوڑنا پڑا۔

گزشتہ دنوں فائزہ رحمٰن کے کراچی آمد پر ''مصالحہ'' نے انہیں اپنے پروگرام ''مصالحہ مارننگز'' میں مدعو کیا۔ اس موقع سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ نے فائزہ کے ساتھ چند لمحے گزارے۔ اس دوران ہونے والی گفتگو نذر قارئین ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کس سے متاثر ہو کر آپ کھانا پکانے کی جانب آئیں؟
فائزہ رحمٰن: اپنی والدہ سے۔ میرے نزدیک ان سے بہترین کھانا کوئی نہیں پکا سکتا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کس طرح کے کھانے پکا کر مزہ آتا ہے؟
فائزہ رحمٰن: میں نے بیکنگ سے کھانا پکانے کا آغاز کیا لیکن جب میں بناتی ہوں تو خود کھا کر موٹی ہو جاتی ہوں اس لئے میں نے اپنے کھانے پکانے کے انداز کو تبدیل کیا۔ مجھے پاکستانی ذائقے اور مغربی تکنیک بہت پسند ہیں اس لئے اب میرے زیادہ تر کھانے فیوژن ہوتے ہیں۔ میرے والد کو دیسی کھانے پسند ہیں اس لئے میں دیسی کھانے بھی پکاتی ہوں جب کہ مجھے گریک کھانے نہ صرف پکانا بلکہ کھانا بھی پسند ہے اس لئے انہیں بھی شوق سے پکاتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کیا آپ کوکنگ کے حوالے سے کورسز کی ضرورت محسوس کرتی ہیں؟
فائزہ رحمٰن: نہیں۔ میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ کسی سطح پر آ کر کام کرنے لگتے ہیں تو پھر سیکھنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ ویسے ماسٹر شیف کے بعد میں نے ایک انڈین فائن ڈائننگ ریسٹورنٹ ''تو تکا'' میں کام کا تجربہ کیا، جس سے میرے کام کی رفتار تیز ہوئی۔ میں مختلف شیفس سے مسلسل رابطے میں رہتی ہوں اور ہر ایک سے مجھے کچھ نہ کچھ سیکھنے کا موقع ملتا ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: ماسٹر شیف میں آڈیشن کے وقت کون سی ڈش بنائی؟
فائزہ رحمٰن: میرا دعویٰ ہے کہ مجھ سے اچھا بینگن کا بھرتہ کوئی نہیں بنا سکتا۔ جب میں ماسٹر شیف کے آڈیشن کے لئے پہنچی اور مجھ سے میری ڈش کی بابت پوچھا گیا تو میں نے جھٹ سے بینگن کے بھرتے کا کہہ دیا، پھر مجھے خیال آیا کہ لوگ نجانے کیا کچھ بنا رہے ہیں جب کہ میں صرف بینگن کا بھرتہ بناؤں گی۔ اس خیال نے مجھے کافی دیر تک پریشان کیا لیکن پھر میں نے کچھ اس اعتماد سے اپنی ڈش کو پکایا کہ اس ڈش نے مجھے ماسٹر شیف آسٹریلیا کا حصہ بنا دیا۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: ماسٹر شیف کا تجربہ کیسا رہا اور جب آپ کو مسترد کیا گیا، اس وقت آپ کے کیا احساسات تھے؟
فائزہ رحمٰن: ایک جگہ پر 21 ایسے لوگوں کے ساتھ مقید رہنا جنہیں کھانا پکانے سے عشق تھا، میرے لئے ایسا ناقابل فراموش تجربہ رہا جس نے میری زندگی بدل دی اور اللہ کے کرم سے ایک عام سی لڑکی دنیا بھر میں مقبول ہوگئی۔ یہ یقیناً میرے خوابوں کا سفر تھا۔ میں نے اٹالین میٹ بالز ود ٹماٹو ساس (Italian meatballs with tomato sauce) بنائی لیکن میری بنائی ہوئی ڈش ججوں کے معیار پر پورا نہیں اُتر سکی۔ مجھے کوکنگ کے دوران بھی اس بات کا احساس ہو رہا تھا کہ شاید میں اپنا بھرپور نہیں دے پا رہی، بعد میں وہ قسط دیکھ کر مجھے اپنی غلطیوں کا اندازہ بھی ہو گیا، بہرکیف میں نے اپنے گھر والوں سے کہہ دیا ہے کہ مجھ سے کبھی بھی میٹ بالز بنانے کے لئے نہ کہیں۔ مسترد کیا جانا میرے لئے انتہائی تکلیف دہ تھا اور مجھے اُس وقت بہت بُرا لگا لیکن الحمد اللہ مجھے وہ شہرت نصیب ہوئی جو جیتنے والوں کو بھی نہیں حاصل ہوئی، انشاء اللہ میں اس نعمت کی حفاظت کروں گی۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: کھانا پکانے کے علاوہ دیگر کیا مصروفیات ہیں؟
فائزہ رحمٰن: میں نے حال ہی میں اپنا ایل ایل بی کا امتحان پاس کیا ہے۔ میں 14 سال کی عمر سے بچوں کی فلاح و بہبود کے حوالے سے فعال ہوں اور اس حوالے سے میں مستقل بنیادوں پر کام کرتی رہتی ہوں۔ میرا ماننا ہے کہ ہر انسان کو دوسروں کی فلاح کے لئے کام کرنا چاہئے۔ اگر دنیا سے جانے سے پہلے میں کسی ایک انسان کی بھی زندگی بدل سکوں تو یہ میرے لئے بہت بڑی بات ہوگی اور یہی میرا خواب بھی ہے۔ اس کے علاوہ میں کھانا پکانے کے حوالے سے لکھتی ہوں، جس میں ریسٹورنٹ ریویوز اور کھانوں کے ذائقے اور لذت کے موضوعات شامل ہیں۔ میں نے اپنا یوٹیوب چینل شروع کیا ہے جبکہ اپنی وڈیو ڈائری کے ذریعے لوگوں تک اپنے تجربات پہنچاتی ہوں۔ میں جہاں جاتی ہوں اس ملک کے کھانوں کا تجربہ ضرور کرتی ہوں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: مصالحہ کا حصہ بن کر کیسا لگا اور کون سا پاکستانی شیف پسند آیا؟
فائزہ رحمٰن: ''مصالحہ'' کا حصہ بن کر مجھے بہت خوشی ہوئی، بالکل ایسے ہی جیسے چھوٹے بچوں کی کوئی خواہش اچانک پوری ہو جائے۔ مصالحہ ایک فیملی کی طرح ہے اور اب میں بھی اس فیملی کا حصہ بن چکی ہوں۔ میں پاکستان میں ذاکر حسین اور شیریں انور سے بہت متاثر ہوں، بالخصوص شیریں انور کو میں بہت پسند کرتی ہوں کیوں کہ انہیں کھانوں کی بنیادی چیزوں کی سمجھ ہے۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: ہمارا رسالہ کبھی آپ کی نظر سے گزرا؟
فائزہ رحمٰن: جی ہاں اور میں سمجھتی ہوں کہ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'' ایک بھرپور رسالہ ہے۔ میں لوگوں کو مشورہ دینا چاہتی ہوں کہ وہ اسے ضرور پڑھیں کیوں کہ اس سے نہ صرف مزے مزے کے کھانوں کی مستند تراکیب ملتی ہیں بلکہ لوگ مفید مضامین بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ: مستقبل کے کیا ارادے ہیں؟
فائزہ رحمٰن: میرا ماننا ہے کہ میں اچھی وکیل بن سکتی ہوں، اچھی کُک بھی بن سکتی ہوں اور بچوں کی بہبود کے لئے بھی کام کر سکتی ہوں۔ میں آنے والے دنوں میں اپنے ہنر اور تعلیم کو بروئے کار لاتے ہوئے کھانے پکانے کے شعبے میں اور اپنے جیسے انسانوں کے لئے کوئی کارنامہ سرانجام دینا چاہتی ہوں۔ ■

Bengaladeshi Lentil

Ingredients:

Gram lentils (boiled)	250 grams
Turmeric powder	1 tsp
Fresh milk	250 grams
Fresh coconut (grated)	200 grams
Red chilli powder	1 tsp
Fennel seeds	½ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	½ tsp
Fenugreek seeds	½ tsp
Onion seeds	½ tsp
Raisins	100 grams
Bay leaves	2
Dried raw mango	1 tsp
Tamarind pulp	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Dried, round red chillies	6
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Method:

Blend milk and coconut in a blender.
Heat in a pot; add lentils, turmeric, red chillies, bay leaves, water and salt and cook for 15 minutes on low flame.
Lightly mash and add tamarind pulp.
Heat oil in a frying pan and fry red chillies, fennel seeds, cumin, mustard seeds, fenugreek seeds, onion seeds and raisin to make tempering. Pour over lentils.
Sprinkle dried raw mango and coriander on lentils and serve.

بنگلہ دیشی دال

اجزاء:

چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	250 گرام
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
تازہ دودھ	250 گرام
تازہ ناریل (کدوکش)	200 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سونف	½ چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
رائی دانے	½ چائے کا چمچ
میتھی دانے	½ چائے کا چمچ
کلونجی	½ چائے کا چمچ
کشمش	100 گرام
تیج پتے	2 عدد
امچور	ایک چائے کا چمچ
املی کا گودا	¼ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

بلینڈر میں دودھ اور ناریل کو یکجان کرلیں۔ اسے دیگچی میں ڈالیں، اس میں دال، ہلدی، لال مرچ، تیج پتے، پانی اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر 15 منٹ تک پکائیں، پھر ہلکا سا گھوٹ کر املی شامل کردیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لال مرچیں، سونف، زیرہ، رائی، میتھی دانے، کلونجی اور کشمش کا تڑکا بنا کر دال میں شامل کردیں۔ مزیدار دال امچور اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Margarita Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper powder	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cinnamon powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Egg	1
Tomato paste	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	200 gram
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Tomatoes, lettuce	for decoration

Method:

- Cut chicken breasts into halves and marinate with lemon juice, ginger/garlic, ½ black pepper, ½ white pepper, ½ cinnamon, ½ red chillies, tomato paste, oil and salt and keep aside for a little while.
- Coat chicken with flour. Place on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.
- Mix egg with remaining red chillies, black pepper, white pepper and cinnamon, and salt; coat chicken with it. Place in oven tray; pour remaining batter and sprinkle cheese on them. Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Decorate dish with tomato and lettuce and place Margarita Chicken on top; serve.

مارگریٹا چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ	ایک عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
موزریلا پنیر (کدوکش)	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے مزید 2 حصے کاٹ لیں۔ اُن پر لیموں کا رس، لہسن ادرک، ½ کالی مرچ، ½ سفید مرچ، ½ دارچینی، ½ لال مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، تیل اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو میدے میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں انڈہ، باقی لال مرچ، باقی سفید مرچ، باقی کالی مرچ، باقی دارچینی اور نمک ملائیں۔ مرغی کے ٹکڑے اس میں لپیٹ کر اوون کی ٹرے میں رکھیں، اس پر بچا ہوا آمیزہ اور پنیر ڈال دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ڈش کو ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں اور مارگریٹا چکن اس پر رکھ کر پیش کریں۔

Ribbed Gourd Bhujiya

Ingredients:

Ribbed gourd	½ Kg
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Fresh coriander (chopped)	¼ bunch
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Cumin seeds (crushed)	½ tbsp
Coriander seeds (crushed)	½ tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Peel gourds and cut lengthwise into halves; remove seeds; cut into small pieces.
- Heat oil in a pot and fry onions and ginger/garlic; add gourds and remaining ingredients and fry till dry; dish out.

ٹرئی کی بھجیا

اجزاء:

ٹرئی	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
ہرادھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	½ کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹرئی کو چھیل کر درمیان سے لمبائی سے کاٹیں' اس کے بیج نکال دیں اور چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز اور لہسن ادرک بھونیں' اس میں ٹرئی اور باقی اجزاء ڈال کر پانی خشک ہونے تک بھون کر ڈش میں نکال لیں۔

Dhokri

Ingredients:

Semolina	125 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Turmeric powder	2 tsp
Green chillies (chopped)	8
Sweet soda	2 tsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	1 tsp
Mustard seeds	1 tsp
Round dried red chillies	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	¼ cup

Sauce ingredients

Tomato ketchup	6 tbsp
Chilli garlic sauce	6 tbsp
Mustard seeds	1 tsp
Ginger/garlic paste	½ tsp
Desiccated coconut	3 tbsp
Curry leaves	few leaves
Cumin seeds	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

Whip yogurt with turmeric, green chillies, soda, semolina and salt.

Brush oil on a cake mould and pour batter in it; sprinkle crushed red chillies and coriander on it; cover with aluminum foil. Cook in a steamer for 25 minutes; remove and cut into pieces and place on a dish.

Heat oil in a frying pan and fry curry leaves, cumin, mustard seeds and whole red chillies. Pour over semolina pieces and place on a serving dish.

To make sauce, heat oil in a saucepan and fry ginger/garlic, mustard seeds, cumin and curry leaves; add ketchup, chilli garlic sauce and coconut. Serve with Dhokri.

ڈھوکری

اجزاء:

سوجی	125 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پسی ہوئی ہلدی	2 چائے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	8 عدد
میٹھا سوڈا	2 چائے کے چمچے
کڑھی پتے	چند عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی

ساس کے اجزاء:

ٹماٹو کیچپ	6 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	6 کھانے کے چمچے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	3 کھانے کے چمچے
کڑھی پتے	چند عدد
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دہی میں ہلدی، ہری مرچیں، سوڈا، سوجی اور نمک ملا کر پھینٹیں۔ کیک کے سانچے کو چکنا کر کے آمیزہ ڈالیں، اس پر لال مرچ اور ہرا دھنیا چھڑک کر المونیم فوائل سے ڈھانک دیں۔ اسے اسٹیمر میں 25 منٹ تک پکائیں، پھر ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کڑھی پتے، زیرہ، رائی دانے اور لال مرچیں تل کر سوجی کے ٹکڑوں پر ڈال دیں۔ ساس بنانے کے لئے ساس پین میں تیل گرم کریں، اس میں لہسن ادرک، رائی دانے، زیرہ اور کڑھی پتے تلیں، پھر کیچپ، چلی گارلک ساس اور ناریل ملا کر ڈھوکری کے ہمراہ پیش کریں۔

www.paksociety.com

Khoya Boti

ngredients:

hicken breasts (boneless)	2
/hole dried milk	125 grams
ogurt (whipped)	125 grams
inger/garlic paste	2 tbsp
arom seed (powdered)	¼ tsp
utmeg and maze powder	¼ tsp
ed chillies (crushed)	1 tbsp
urmeric powder	½ tsp
resh coriander (chopped)	¼ bunch
int leaves (chopped)	¼ bunch
reen chillies (large, thickly cut)	4
alt	to taste
il	3 tbsp

lethod:

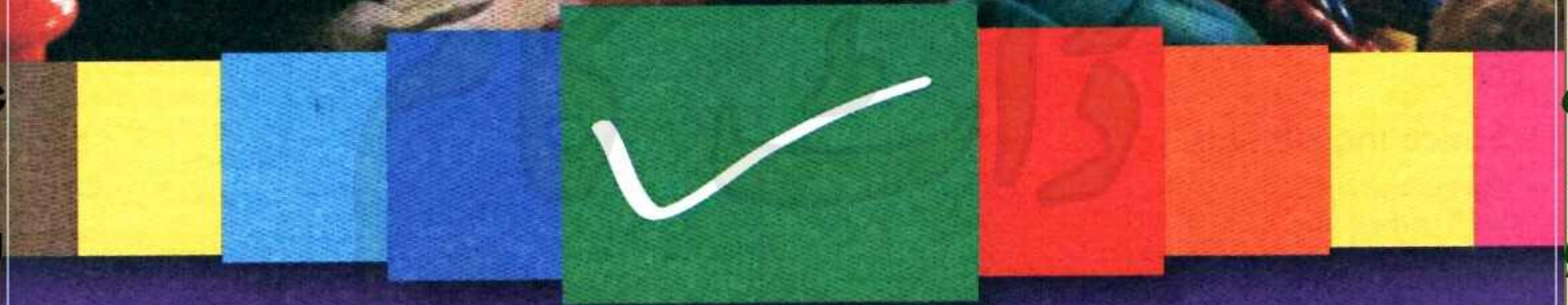
ube chicken breasts.
eat oil in a wok and fry ginger/garlic and chicken till
olour changes.
ix carom seeds, nutmeg and maze, red chillies, turmeric
nd salt in yogurt; add to wok and fry till dry.
dd remaining ingredients and fry till oil separates; serve
ot.

کھویا بوٹی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
کھویا	125 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	125 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی اجوائن	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	¼ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
موٹی ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک اور مرغی کے ٹکڑے مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں۔ دہی میں اجوائن، جائفل جاوتری، لال مرچ، ہلدی اور نمک ملا کر کڑاہی میں ڈالیں اور دہی کا پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر تیل اُوپر آنے تک بھونیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Happilac
PAINTS
کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں
Happilac
Happilac
Happilac
Happilac
Happilac
COLORS OF HAPPINESS
www.happilacpaints.com
www.facebook.com/happilacpaints

Bread and Mince Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Egg	1
Bread	4 slices
Green chillies (finely cut)	6
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

Cut off crusts of bread and crush bread.
Mix all ingredients except oil in a bowl.
Shape into small round kebabs.
Heat oil in a frying pan and fry kebabs golden from both side and remove.

ڈبل روٹی اور قیمے کے کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین میں پسا ہوا)	ایک کلو
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی	4 سلائس
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ڈبل روٹی کے کنارے کاٹ کر روٹی کو چورہ کر لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل تمام اجزا ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے گول کباب بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔

Tamarind Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Lemon	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Dried, round red chillies	8
Fenugreek seeds	few seeds
Curry leaves	few leaves
Garlic (not peeled)	4 cloves
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Tomato ketchup	½ cup
Tamarind pulp	½ cup
Black peppercorns crushed	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Marinate chicken with tamarind, ketchup, pepper, red chillies, garlic and salt and keep aside for ½ hour.
- Heat oil in a wok and fry curry leaves, red chillies and fenugreek.
- Add chicken and fry till colour changes; cook with lid on for 5 minutes.
- Add remaining ingredients and leave on dum.

املی کے رس والی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لیموں	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
میتھی دانے	چند عدد
کڑھی پتے	چند عدد
لہسن (بغیر چھلے ہوئے)	4 جوے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
املی کا گودا	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی میں املی، کیچپ، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے کڑھی پتے، لال مرچیں اور میتھی دانے بھونیں، اس میں مرغی شامل کرکے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

Gallawat Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1 kg
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	4
Green cardamoms	8
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Cumin seeds	½ tbsp
Behari masala (packaged)	3 tbsp
Raw papaya paste	3 tbsp
Oil	1 cup
Lemon, mint leaves, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Lightly roast cumin, cardamoms and poppy seeds on an iron griddle; powder together.
- Mix all ingredients except oil in a bowl and keep aside for a little while.
- Lightly heat oil in a pot; add bowl ingredients and cook till dry.
- Leave on dum; if desired smoke the dish.
- Garnish with lemon, mint leaves and green chillies and serve.

گلاوٹ کا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)	ایک کلو
لیموں	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچ
پیکٹ والا بہاری مصالحہ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
تیل	ایک پیالی
لیموں، پودینہ، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

زیرہ، الائچیاں اور خشخاش توے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل ہلکا سا گرم کریں اور پیالے کا آمیزہ شامل کرکے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے دَم پر رکھ دیں، چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار قیمہ لیموں، پودینے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

گرلڈ پیپری بیف چاؤمن

Grilled Peppery Beef Chow Mein

Ingredients:

Undercut (finely cut)	½ kg
Noodles (boiled)	2 cups
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Capsicums (finely cut)	2
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Garlic (finely cut)	4 cloves
Tomato ketchup	½ cup
Chilli garlic sauce	½ cup
Sesame oil	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/ garlic paste	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Marinate undercut with garlic/ginger, black pepper and salt and keep aside for ½ hr.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; fry carrot, capsicums, onion and green chillies.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry garlic golden; add chilli garlic sauce, soya sauce, vinegar and ketchup and sauté; add vegetables and sesame oil.
- Brush oil on a frying pan and grill undercut from both sides.
- Spread noodles on a serving dish; place undercut on top; pour sauce over it and serve.

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چلی گارلک ساس	½ پیالی
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن ادرک' کالی مرچ اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے گاجر، شملہ مرچ' پیاز اور ہری مرچیں بھون لیں۔ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں' اس میں چلی گارلک ساس' سویا ساس' سرکہ اور کیچپ ہلکا سا بھونیں' پھر سبزیاں اور تل کا تیل شامل کر دیں۔ فرائنگ پین کو چکنا کر کے انڈر کٹ کو اُلٹ پلٹ کر کے سینک لیں۔ سرونگ ڈش میں نوڈلز بچھائیں' اس پر انڈر کٹ رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔

Stew Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Rice (soaked)	2 cups
Yogurt	½ cup
Dried, round red chillies	8
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Garlic (chopped)	8 cloves
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	6
Lemons	4
Tomatoes (chopped)	3
Onions (chopped)	3
Mint leaves	½ bunch
Black peppercorns	8
Black cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Blend fennel seeds and coriander seeds in a blender. Heat oil in a pot and fry onions; remove ½.
- Add chicken and salt and cook till dry; add yogurt, tomatoes, red chillies, fennel and coriander, ginger and garlic; fry.
- Add green chillies and lemon juice and leave on dum.
- Par-boil rice with ½ mint leaves, pepper, cumin and salt; strain and keep aside.
- Brush oil on the base of a pot; layer with ½ rice, chicken and remaining rice.
- Pour lemon juice on top and keep on dum.
- Dish out Biryani; sprinkle remaining onions and mint leaves on top and serve.

اسٹو بریانی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو	لیموں	4عدد
چاول (بھیگے ہوئے)	2پیالی	ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3عدد
دہی	½ پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	8عدد	پودینہ	½ گڈی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	ثابت کالی مرچیں	8عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8جوے	کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
سونف	ایک چائے کا چمچہ	نمک	حسب ذائقہ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ	تیل	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6عدد		

ترکیب:

بلینڈر میں سونف اور دھنیا ملا کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر ½ نکال لیں۔ اس میں مرغی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، ٹماٹر، لال مرچیں، سونف اور دھنیا، ادرک اور لہسن ملا کر بھونیں، پھر ہری مرچیں اور لیموں کا رس ملا کر دم پر رکھ دیں۔ چاولوں میں ½ پودینہ، کالی مرچ، کالا زیرہ اور نمک ملا کر دو کنی اُبالیں اور پانی چھان کر رکھ لیں۔ ایک دیگچی کی تہہ کو چکنا کر کے ½ چاول، مرغی اور باقی چاول کی تہہ لگائیں۔ اس پر لیموں کا رس ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ بریانی ڈش میں نکالیں، اس پر باقی پیاز اور باقی پودینہ چھڑک کر پیش کریں۔

www.paksociety.com

Bonjan Salad

Ingredients:

Eggplants (round)	½ kg
Tomato sauce	½ cup
Red chilli powder	1 tbsp
Green chillies	4
Cinnamon (crushed)	½ tsp
Mint leaves (chopped)	¼ bunch
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves	for decoration
Fresh coriander (finely cut), lemon wedges	for garnishing

Method:

- Cut eggplant into rounds; heat oil in a frying pan and fry eggplant golden from both sides; remove.
- Add remaining ingredients in the same frying pan and cook for few minutes; add eggplant and cook for 10 minutes.
- Decorate serving dish with lettuce and place eggplant on top; garnish with lemon and coriander and serve.

بونجان سلاد

اجزاء:

بینگن (گول والے)	½ کلو
ٹماٹو ساس	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں	4 عدد
کٹی ہوئی دار چینی	¼ چائے کا چمچہ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)، سلاد پتے، لیموں کے ٹکڑے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بینگن کے قتلے کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور بینگن کے قتلے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں باقی اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بینگن ڈال کر 10 منٹ تک پکالیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے سجائیں، اس پر بینگن نکالیں۔ اس پر لیموں رکھیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

Fried Drumsticks

Ingredients:

Drumsticks	1 kg
Garlic paste	2 tbsp
Red chilli paste	2 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment
Lemons (cut into round)	for garnishing
Lettuce (cut)	for decoration

Method:

- Marinate drumsticks with garlic, chilli paste, turmeric, pepper, cumin, hot spices, lemon juice, flour and salt; keep aside for a little while.
- Heat oil in a wok and fry drumsticks golden one by one and remove.
- Decorate serving dish with lettuce and place drumsticks on top; garnish with lemon slices and serve accompanied by tomato ketchup.

فرائیڈ ڈرم اسٹکس

اجزاء:

ڈرم اسٹکس	ایک کلو
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
میدہ	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
لیموں، سلاد پتے (کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

پیالے میں ڈرم اسٹکس، لہسن، لال مرچوں کا پیسٹ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، لیموں کا رس، میدہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، اس میں ایک ایک کرکے ڈرم اسٹکس شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے بچھائیں، اس پر ڈرم اسٹکس رکھیں، اُن پر لیموں سجائیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Red Beef

Ingredients:

Undercut (1 chunk)	½ kg
Star anise	3
Cinnamon	3 sticks
Soya sauce	½ cup
White pepper powder	½ tsp
Red food colour	1 pinch
Water	2 cups
Chinese salt	½ tsp
Oil	½ cup
Chilli garlic sauce, lemon and carrot (finely cut)	for decoration

Method:

- Cook all ingredients except oil in a pot till beef is tender.
- Dish out; heat oil in a frying pan and pour on top of undercut.
- Cut into thin pieces and place in a serving dish; sprinkle chilli garlic sauce on top and garnish with lemon and carrot.

ریڈ بیف

اجزاء:

انڈر کٹ کا ایک ٹکڑا	½ کلو
بادیان کے پھول	3 عدد
دار چینی	3 ٹکڑے
سویا ساس	½ پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
کھانے کا لال رنگ	ایک چٹکی
پانی	2 پیالی
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
چلی گارلک ساس، لیموں اور گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں، فرائنگ میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ پر ڈال دیں۔ اس کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سرونگ ڈش رکھ کر ان پر چلی گارلک ساس ڈالیں اور لیموں اور گاجر سے سجادیں۔

Brown Sugar Pumpkin

Ingredients:

Red pumpkin	500 grams
Brown sugar	1 cup
Cinnamon powder	1 pinch
Butter	½ cup
Lemon, carrot (finely cut)	for garnishing

Sauce ingredients:

Brown sugar	2 tbsp
Yogurt	½ cup
Vanilla essence	½ tsp

Method:

- Remove seeds of the pumpkin and cut into long pieces.
- Layer a big frying pan with pumpkin pieces.
- Add remaining ingredients and cook till pumpkin is tender; dish out.
- Mix sauce ingredients in a bowl and pour over pumpkins.
- Garnish with lemon slices and carrots; serve.

براؤن چینی والا کدو

اجزاء:

گھیا کدو	500 گرام
براؤن چینی	ایک پیالی
پسی ہوئی دار چینی	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی
لیموں' گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
دہی	½ پیالی
ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

کدو کے بیج نکال کر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بڑے فرائنگ پین میں کدو کے ٹکڑوں کی تہہ لگائیں اس پر باقی اجزاء ڈال کر کدو گلنے تک پکا کر سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا کر کدو کے اوپر ڈال لیں۔ اسے لیموں کے قتلوں اور گاجر سے سجا کر پیش کریں۔

Kashmiri Sweet Nans

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 ½ tsp
Egg	1
Sugar	1 tsp
Butter	1 cup
Salt	to taste

Topping ingredients:

Dry fruits	½ cup
Sugar	3 tbsp
Honey	2 tbsp

Method:

- Mix dry fruits, sugar and honey in a bowl.
- Dissolve yeast and sugar in luke-warm water; keep aside to rise.
- Knead with dough ingredients and keep aside for 2 hours.
- Make medium-size balls from dough and roll out into disks; spread dry fruit mixture on them and brush butter on top.
- Place in an oven dish and bake at 200°C for 5 minutes in a pre-heated oven and remove; serve hot.

کشمیری میٹھا نان

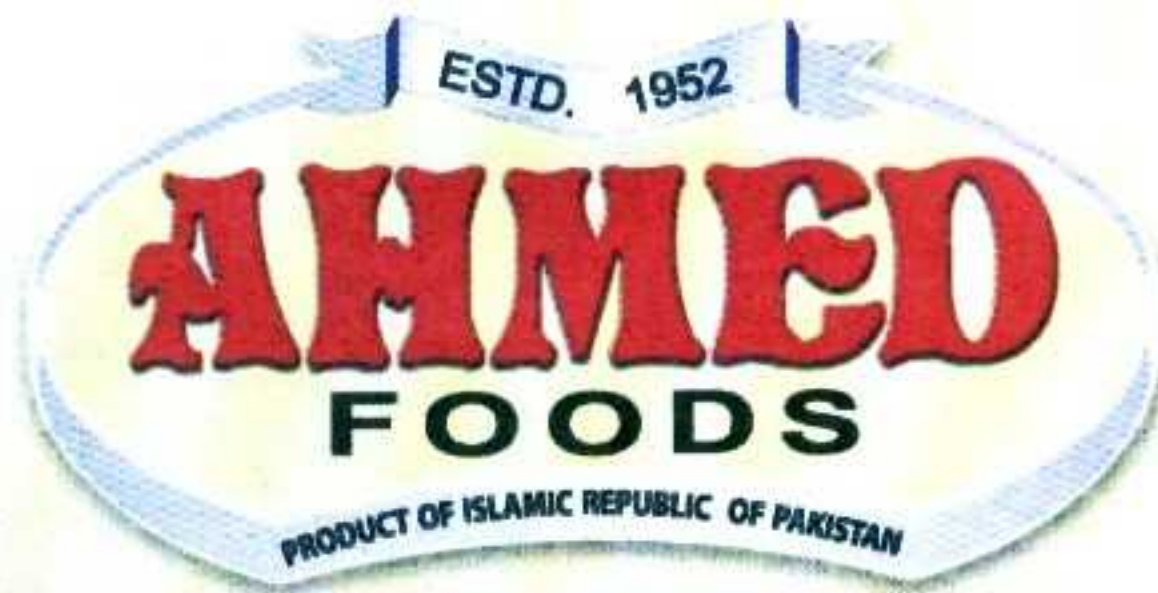
اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	1½ چائے کے چمچ
انڈہ	ایک عدد
چینی	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ

لگانے کے اجزاء:

خشک میوے	½ پیالی
چینی	3 کھانے کے چمچ
شہد	2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں خشک میوے، چینی اور شہد ملالیں۔ نیم گرم پانی میں خمیر اور چینی گھول کر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء کے ساتھ گوندھیں اور 2 گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلیں۔ اُن کے اُوپر میوے کا آمیزہ پھیلائیں اور مکھن سے برش کرلیں۔ اسے اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Fisherman's Catch

Ingredients:

Fish fillet	3
Prawns	6
Lemon juice	2 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Mustard powder	1 tsp
Paprika powder	1 tsp
Egg	1
Fresh milk	1 tbsp
Cheddar cheese (grated)	4 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Salt	¾ tsp
Oil	for frying
Lemon, tomato	for decoration
French fries	as accompaniment

Tartar Sauce Ingredients:

Mayonnaise	½ cup
Egg whites (boiled)	1 tbsp
Pickled onion (finely cut)	1 tbsp
Green chilli (finely cut)	¼ tsp
Parsley (chopped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp

Method:

- Mix tartar sauce ingredients in a bowl.
- Marinate fish and prawns with pepper, mustard, paprika, lemon juice and salt and keep aside for 1 hour.
- Whisk egg with milk in a bowl.
- Mix breadcrumbs in cheese.
- Heat oil in a wok; coat fish and prawns first with egg and then breadcrumbs and fry golden.
- Decorate serving dish with lemon and tomato; place fish and prawns, french fries and tartar sauce bowl on a dish and serve.

فشرزمینز کیچ

اجزاء:

مچھلی کے فلے	3عدد
جھینگے	6عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	ایک کھانے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	4 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
نمک	¾ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
لیموں، ٹماٹر	سجانے کے لئے
فرنچ فرائز	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ٹارٹر ساس کے اجزاء:

مایونیز	½ پیالی
انڈے کی سفیدی (اُبلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
باریک کٹی اچاری پیاز	ایک کھانے کا چمچہ
باریک کٹی ہری مرچ	¼ چائے کا چمچہ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ٹارٹر ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملالیں۔ایک پیالے میں مچھلی، جھینگے، سفید مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، پیپریکا پاؤڈر، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔انڈے میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔ڈبل روٹی کے چورے میں پنیر ملالیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں، مچھلی اور جھینگے پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو لیموں اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر فرنچ فرائز، ٹارٹر ساس کا پیالہ، مچھلی اور جھینگے رکھ کر پیش کریں۔

Tandoori Chicken Pizza

Ingredients for dough

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 ½ tsp
Egg	1
Milk powder	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Ingredients for topping

Chicken breast (finely cut)	1
Pizza sauce	4 tbsp
Tandoori masala (packaged)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Ginger/garlic paste	½ tsp
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Cheddar cheese	1 cup
Mozzarella cheese	1 cup
Oregano	1 tsp
Olive oil	2 tbsp
Lettuce, cucumber, carrot	for decoration

Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, ginger/garlic and lemon juice and keep aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden.
- Smoke chicken with hot coal and keep aside.
- Mix dough ingredients and knead; cover with plastic and keep in a hot place to rise till double.
- Roll dough and spread on a pizza pan; pierce holes with fork.
- Bake in a pre-heated at 180°C for 8 minutes; remove.
- When cool, layer with pizza sauce, cheddar cheese, mozzarella cheese, chicken, onion, oregano and capsicum.
- Bake in oven at 200°C for 20 minutes; remove.
- Decorate plate with lettuce, cucumber and carrot; place pizza slices on it and serve hot.

تندوری چکن پیزا

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
خمیر	1½ چائے کے چمچ
انڈہ	ایک عدد
سوکھا ہوا دودھ	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	¼ پیالی

ٹاپنگ کے اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پیزا ساس	4 کھانے کے چمچ
تندوری مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	½ چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
چیڈر پنیر	ایک پیالی
موزریلا پنیر	ایک پیالی
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچ
سلاد پتے، کھیرا، گاجر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، تندوری مصالحہ، لہسن ادرک اور لیموں کا رس ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی سنہری تل لیں۔ اسے کوئلے کا دھواں دے کر رکھ لیں۔ آٹے میں اس کے اجزاء ملا کر گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر کسی گرم جگہ پر دگنا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو بیل کر پیزا پین پر پھیلائیں، اس پر کانٹے کی مدد سے نشان لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو پیزا ساس، چیڈر اور موزریلا پنیر، مرغی، پیاز، اوریگانو اور شملہ مرچ کی تہہ لگا کر اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ پلیٹ کو سلاد پتے، کھیرے اور گاجر سے سجائیں، اس پر پیزا کے ٹکڑے کاٹ کر رکھیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Cocktail Shaslik

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Black peppercorn (crushed)	½ tsp
Lemon juice	1 tbsp
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomatoes (cubed)	2
Salt	½ tsp
Oil	for grilling
Cucumber, spring onion	for decoration

Barbecue Sauce Ingredients:

Garlic paste	1 tsp
Tomato ketchup	¼ cup
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Water	½ cup
Salt	¼ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken, tomatoes, capsicum and onion with ginger/garlic, pepper, lemon juice and salt and keep aside.
- Skewer alternatly onion, capsicum, chicken piece and tomato on a wooden barbecue stick; repeat process. Prepare more skewers in the same way.
- Brush oil on a frying pan and grill sticks from all sides.
- Decorate serving dish with spring onions and cucumber and place shashlik on top.
- Heat oil in a saucepan; add garlic, pepper, ketchup and salt; bring to boil; add water and cook for few minutes.
- Gradually add cornflour while stirring continuously and cook till thick.
- Pour on shahlik and serve.

کاکٹیل شاشلک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	سینکنے کے لئے
کھیرا/ہری پیاز	سجانے کے لئے

باربی کیو ساس کے اجزاء:

پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	¼ پیالی
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی' شملہ مرچ' پیاز' ٹماٹر' لہسن ادرک' کالی مرچ' لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ میں پیاز' شملہ مرچ' مرغی کی بوٹی اور ٹماٹر لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ اسی طرح سے باقی بوٹیوں کی بھی سیخیں تیار کرلیں۔ فرائنگ پین پر تیل لگائیں اور سیخوں کو اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے سینک لیں۔ سرونگ ڈش کو ہری پیاز اور کھیرے سے سجا کر سیخیں اس پر رکھ دیں۔
ساس پین میں تیل گرم کرکے لہسن' کالی مرچ' کیچپ اور نمک ڈال کر اُبالیں' پھر پانی ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے کارن فلور ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر سیخوں پر ڈال کر پیش کریں۔

White Meat

Ingredients:

Mutton (boiled)	½ Kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Almonds (powdered)	2 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
White pepper powder	½ tsp
Green cardamoms powder	½ tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Hot spices powder	¼ tsp
Screwpine	1 tsp
Water	1 cup
Salt	1 ½ tsp
Oil	¼ cup
Carrot, tomato	for garnishing

Method:

- Blend coconut, almonds and green chillies in a blender.
- Mix pepper and salt in yogurt.
- Heat oil in a pot; fry meat and ginger for 5 minutes.
- Add yogurt and water and cook till dry; add blended coconut and cook for 10 minutes.
- Add cream, lemon juice, hot spices, screwpine and cardamoms and dish out.
- Garnish with carrot and tomato; serve.

سفید گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (ابلا ہوا)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسے ہوئے بادام	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
گاجر، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ناریل، بادام اور ہری مرچوں کو یکجان کرلیں۔ دہی میں سفید مرچ اور نمک ملالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے گوشت اور ادرک ملا کر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں دہی اور پانی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر ناریل کا آمیزہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں، اس میں کریم، لیموں کا رس، گرم مصالحہ، کیوڑہ اور الائچی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ٹماٹر اور گاجر سے سجادیں۔

Chocolate Cheese Cake

Ingredients:

Chocolate biscuits	2 ½ cups
Butter (melted)	112 grams
Yogurt	½ Kg
Cream cheese	200 grams
Castor sugar	10 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Fresh cream (whipped)	1 ½ cups
Gelatin	1 ½ tbsp
Water	¼ cup
Dark chocolate (melted)	112 grams
Fresh cream, chocolate leave	for garnishing

Method:

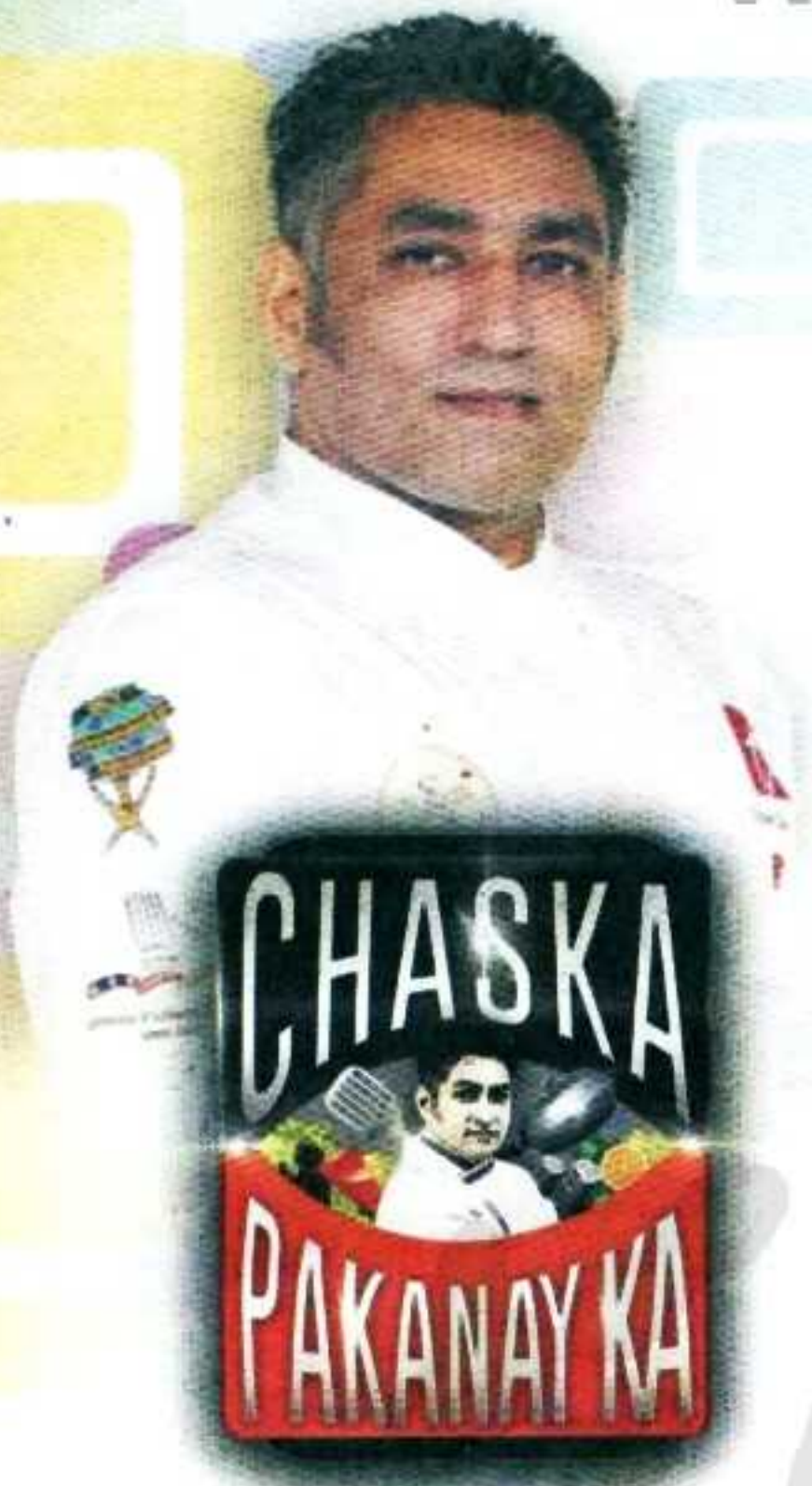
- Dissolve gelatin in water and cook it in a saucepan.
- Crush biscuits and mix butter in it thoroughly.
- Brush oil on an 8 ½-inch spring-foam pan and firmly press biscuits on the base.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; keep aside to cool.
- Place yogurt in a muslin cloth and hang it over a wash-basin for 6 hours; remove in a bowl. Add cream cheese, vanilla essence, lemon juice and castor sugar and beat with an electric beater.
- Add fresh cream and gelatin; pour in pan; layer with chocolate, making a pattern using a knife; refrigerate.
- Garnish Chocolate Cheese Cake with cream and chocolate leaves; serve.

چاکلیٹ چیز کیک

اجزاء:

چاکلیٹ بسکٹس	2½ پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	112 گرام
دہی	½ کلو
کریم پنیر	200 گرام
کاسٹر چینی	10 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	1½ پیالی
جیلیٹن	1½ کھانے کے چمچے
پانی	¼ پیالی
ڈارک چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	112 گرام
تازہ کریم٬ چاکلیٹ کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

پانی میں جیلیٹن گھول کر رکھیں٬ پھر ساس پین میں ڈال کر پگھلا لیں۔ بسکٹس کو چورہ کر کے اس میں مکھن اچھی طرح ملائیں۔ ½8 انچ کا اسپرنگ فوم پین چکنا کریں اور بسکٹس اس میں دبا دبا کر سیٹ کریں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ دہی کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر 6 گھنٹوں کے لئے بیسن کے اوپر لٹکا دیں٬ پھر ایک پیالے میں ڈال دیں٬ اس میں کریم پنیر٬ ونیلا ایسنس٬ لیموں کا رس اور کاسٹر چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ اس میں تازہ کریم اور جیلیٹن ملا کر پین میں ڈال دیں٬ پھر چاکلیٹ کی تہہ لگائیں اور چھری کی مدد سے ڈیزائن بنا کر فرج میں رکھ دیں۔ مزیدار چاکلیٹ چیز کیک کریم اور چاکلیٹ کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Turkish Smoked Eggplant

Ingredients:

Eggplants (cut small)	2
Capsicums	2
Garlic	4 cloves
Tomato paste	2 tbsp
Water	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Sugar	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	¼ tsp
Salt	1 tsp
Olive oil	6 tbsp

Method:

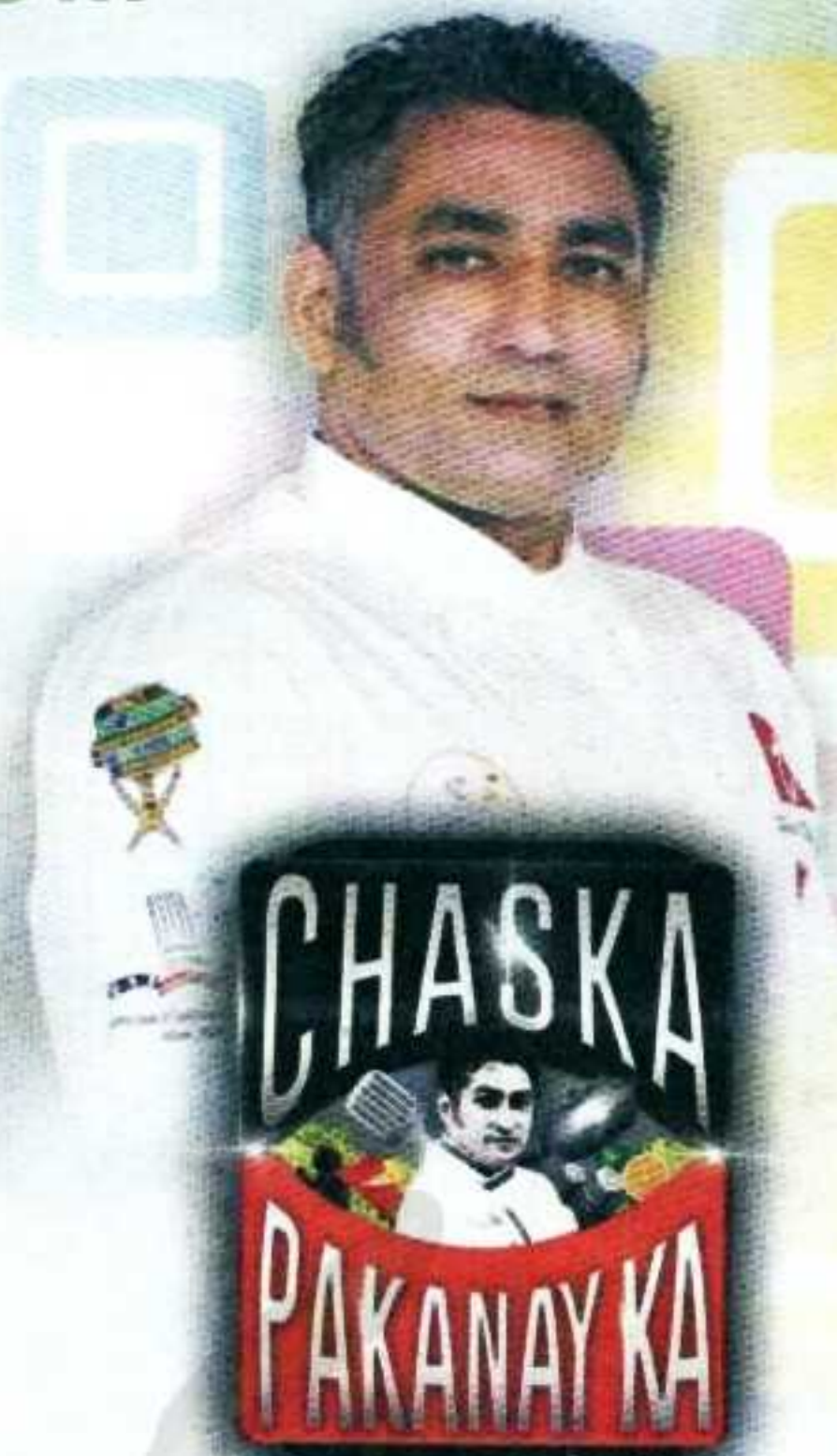
- Heat 3 tbsp oil in a frying pan; fry eggplants and remove in a pot.
- Add remaining oil in a frying pan and fry capsicum and garlic; put into pot.
- Add remaining ingredients and cook till boiling hot and dry.
- Stir thoroughly and leave on dum.

ترکش اسموک بینگن

اجزاء:

بینگن (چھوٹے کٹے ہوئے)	2عدد
شملہ مرچیں	2عدد
لہسن	4جوے
ٹماٹو پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	6 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں' اس میں بینگن کے ٹکڑے بھون کر ایک دیگچی میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں باقی تیل ڈالیں اور شملہ مرچ اور لہسن بھون کر دیگچی میں ڈالیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر جوش آنے تک پکائیں' پانی خشک ہوجائے تو اچھی طرح سے چلا کر دم پر رکھ دیں۔

Garlic Nan

Ingredients:

Garlic (chopped)	2 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Yeast	½ tsp
Sugar	½ tsp
Salt	1 tbsp
Oil	for frying + for brushing
Butter	for brushing

Method:

- Mix garlic, green chillies, cumin and lemon juice in a bowl.
- Mix yeast and sugar in little water and keep aside for 10 minutes.
- Mix with dough ingredients and knead; cover with plastic and keep aside to rise.
- Make six balls from the dough and spread out the discs with fingers.
- Spread garlic paste on top; heat little oil on iron griddle and roast nan from both sides.
- Brush butter on top and serve.

گارلک نان

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

آٹے کے اجزاء

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
خمیر	½ چائے کا چمچ
چینی	½ چائے کا چمچ
نمک	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے + چکنا کرنے کے لئے
مکھن	لگانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں لہسن، ہری مرچیں، زیرہ اور لیموں ملالیں۔ خمیر میں چینی اور تھوڑا سا پانی ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اسے آٹے کے اجزاء میں ملا کر گوندھیں اور پلاسٹک سے ڈھانک کر پھولنے کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کے 6 پیڑے بنائیں اور انہیں ہاتھ سے پھیلا لیں۔ ان کے اُوپر لہسن والا آمیزہ پھیلائیں۔ توے پر ہلکا سا تیل گرم کریں اور نان کو دونوں جانب سے سنہری سینک لیں، ان پر مکھن لگا کر پیش کریں۔

Grilled Chicken Kebabs

Ingredients:

Chicken legs	6
Red chilli powder	1 tsp
Yogurt	2 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Clove powder	¼ tsp
Cinnamon powder	1 tsp
Coriander powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Onion, tomato, green chillies,potatoes	finely cut
Salt	1 tsp
Oil	for frying + 2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with all ingredients except vegetables and keep aside for 2 hours.
- Heat oil in a frying pan and layer with chicken legs; preserve masala.
- Cook from both sides and dish out.
- Mix vegetables in the remaining masala; heat 2 tbsp oil in a frying pan and lightly fry masala; pour on top of chicken.
- Garnish with mint leaves and serve.

گرلڈ چکن کباب

اجزاء:

مرغی کی ٹانگیں	6 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لونگ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز، ٹماٹر، ہری مرچیں، آلو	باریک کٹے ہوئے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے +2 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ سبزیاں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی ٹانگیں اس پر تہہ کی طرح سے رکھ دیں اور مصالحہ محفوظ کر لیں۔ اسے اُلٹ پلٹ کرتے ہوئے دونوں جانب سے پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ بچے ہوئے مصالحے میں کٹی ہوئی سبزیاں ملائیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور مصالحہ ہلکا سا بھون کر مرغی پر ڈالیں اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

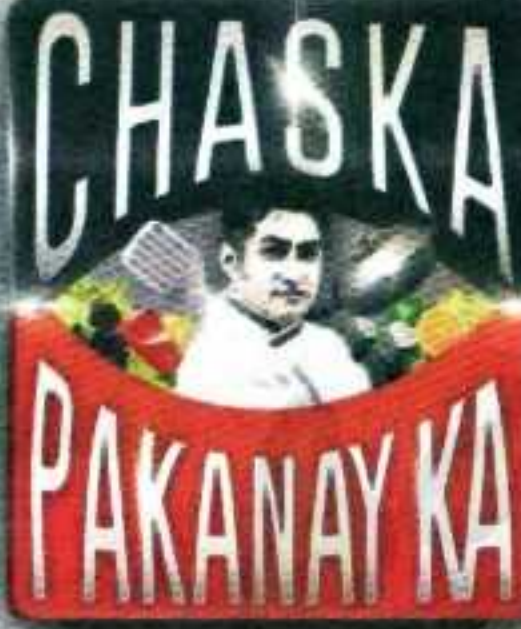
www.paksociety.com

Chicken Taka Tak

Ingredients:

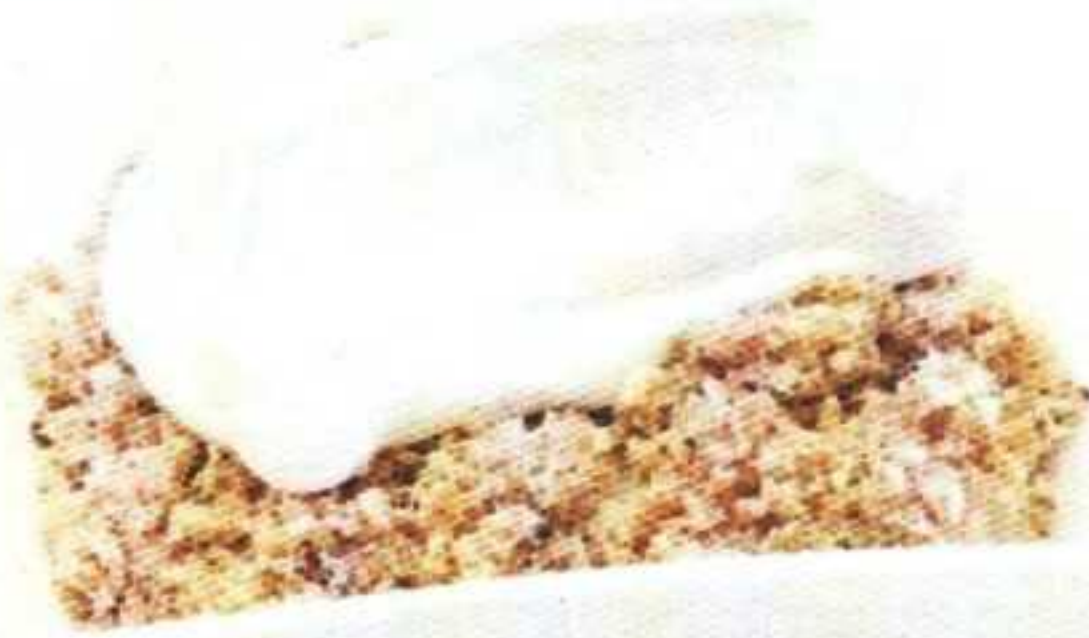
Chicken pieces	1 kg
Cumin seeds	1 tsp
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1-inch piece
Garlic (chopped)	6 cloves
Green chillies (chopped)	3
Tomatoes (chopped)	2
Hot spices powder	1 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tbsp
Salt	½ tsp
Vegetable oil	6 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pan and fry cumin; add onions and cook for 5 minutes.
- Add garlic, ginger and green chillies and fry.
- Mix in remaining ingredients except fenugreek; cook till colour changes; add fenugreek.
- When tender, thoroughly fry; dish out and garnish with mint leaves.

مرغ ٹکا ٹک

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
سبزیوں کا تیل	6 کھانے کے چمچ
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

پین میں تیل گرم کرکے زیرہ بھونیں؛ پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر بھون لیں۔ اس میں علاوہ میتھی باقی اجزاء ملا کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر میتھی شامل کردیں۔ گوشت گل جانے پر اسے اچھی طرح سے بھونیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پودینے کے پتوں سے سجادیں۔

Apple Crumble Custard

Ingredients:

Fresh milk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Vanilla custard powder	2 tbsp
Sugar	½ cup + 4 tbsp
Apple (finely cut)	2
Biscuits	300 grams
Cinnamon powder	1 tsp
Nutmeg	¼ tsp
Butter	100 grams
Fresh cream	for garnishing

Method:

- Cook milk with vanilla essence in a saucepan on medium heat and bring to boil.
- Dissolve custard powder and ½ cup sugar in little water; gradually add into milk while stirring with spoon continuously; cook on low flame.
- Add apples and cook for 5 minutes; remove from flame.
- Chop biscuits, cinnamon, butter, nutmeg and remaining sugar in a chopper.
- Mix with custard and dish out into small bowls.
- Garnish with cream; serve.

ایپل کرمبل کسٹرڈ

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
چینی	½ پیالی+4 کھانے کے چمچ
سیب (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
بسکٹس	300 گرام
پسی ہوئی دار چینی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچ
مکھن	100 گرام
تازہ کریم	سجانے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں دودھ اور ونیلا ایسنس ملا کر درمیانی آنچ پر اُبال آنے تک پکائیں۔ایک پیالے میں کسٹرڈ پاؤڈر اور ½ پیالی چینی کو تھوڑے سے پانی کے ساتھ گھول لیں۔اس آمیزے کو چمچ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ میں شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔اس میں سیب ڈال کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔چوپر میں بسکٹس' دار چینی' مکھن' جائفل اور باقی چینی یکجان کر لیں۔اسے کسٹرڈ میں ملا کر چھوٹے پیالوں میں نکال لیں۔مزیدار کسٹرڈ کریم ڈال کر پیش کریں۔

Chicken Classic Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Red chilli powder	½ tsp
Cumin powder	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp

Salsa Ingredients:

Green chillies (finely cut)	2
Tomato ketchup	½ cup
Oregano	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	¼ tsp

Decoration Ingredients:

Apple (finely cut)	1
Pineapple pieces	1 cup
Lettuce (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup

Method:

- Marinate chicken with its ingredients and keep aside for a little while.
- Cook in a frying pan till chicken is tender, remove.
- Mix salsa ingredients in a bowl.
- Arrange decoration ingredients on a serving dish and place chicken on top; pour salsa over it; serve.

مرغی کا روایتی سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ

سالسہ کے اجزاء:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ

سجانے کے اجزاء:

سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
اناناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اسے فرائنگ پین میں ڈالیں اور بوٹیاں گلنے تک پکا کر اُتار لیں۔ سالسہ کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ سرونگ ڈش پر سجانے کے اجزاء رکھ کر مرغی ڈالیں اس کے اُوپر سالسہ ڈال کر پیش کریں۔

Tarka

Chicken Potatoes

Ingredients:

Whole chicken	1 kg
Potatoes	½ kg
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Tomatoes(chopped)	1 cup
Green chillies (finely cut)	6
Garlic (chopped)	6 cloves
Mint leaves (finely cut)	½ bunch
Yogurt	250 grams
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Black peppercorns	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup + for frying
Mint leaves, tomato	for garnishing

Method:

- Peel potatoes and cut them lengthwise into 4 pieces each.
- Heat oil in a wok and fry potatoes; remove.
- Marinate chicken with yogurt and salt and keep aside for a little while.
- Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken for ½ hour.
- Add potatoes, green chillies, ginger, garlic, coriander, pepper and cumin and cook till potatoes are tender.
- Add tomatoes, hot spices and mint leaves and keep on dum.
- Dish out Chicken Potatoes and garnish with mint leaves and tomatoes.

مرغ آلو

اجزاء:

سالم مرغی	ایک کلو
آلو	½ کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	6 جوے
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
دہی	250 گرام
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی + تلنے کے لئے
پودینہ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر لمبائی میں 4 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلو تل کر نکال لیں۔ مرغی پر دہی اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کھلے منہ کی دیگچی میں تیل گرم کریں اور مرغی اس میں ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں آلو ہری مرچیں، ادرک، لہسن، دھنیا، کالی مرچیں اور زیرہ ڈال کر آلو گلنے تک پکائیں، پھر ٹماٹر، گرم مصالحہ اور پودینہ شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مرغ آلو ڈش میں نکالیں، اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Samak Bil Tahini

Fish Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Samosa strips	14
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli sauce	1 tbsp
Peri peri sauce	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Lemon juice	6 tbsp
Fresh coriander	1 bunch
Gram flour	5 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce Ingredients:

Yogurt	1 cup
Cream	2 tbsp
Tahini paste	2 tbsp
Pine nuts	½ cup
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Blend sauce ingredients except oil in a blender and pour into a bowl; add oil and keep aside.
- Apply vinegar on fish and keep aside for 15 minutes; thoroughly wash and place in a dish.
- Marinate with remaining fish ingredients and keep aside.
- Crush samosa strips in a chopper and remove on a plate; coat fish fillets with them.
- Heat oil in a wok and fry fish golden and dish out.
- Serve accompanied by tahini sauce.

سمک بل تاہینی

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے قتلے	ایک کلو
سموسے کی پٹیاں	14 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پیری پیری ساس	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	6 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	ایک گڈی
بیسن	5 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

دہی	ایک پیالی
کریم	2 کھانے کے چمچے
تاہینی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
چلغوزے	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں ساس کے اجزاء علاوہ تیل یکجان کرکے پیالے میں نکالیں' اس میں تیل ملا کر رکھ لیں۔ مچھلی پر سرکہ لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں' پھر اسے اچھی طرح سے دھو کر ڈش میں ڈالیں' اس میں مچھلی کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ چوپر میں سموسے کی پٹیاں چورہ کرکے پلیٹ میں نکال لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ اسے تاہینی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Szechuan Chicken Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Pasta (boiled)	½ kg
Red capsicum (cubed)	1
Onions (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh red chillies (finely cut)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Sesame oil	1 tbsp + for frying
Lettuce leaves, tomatoes	for garnishing
Oil	2 tbsp

Chilli Sauce Ingredients:

Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1 tsp
Chilli sauce	1 tbsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a frying pan and fry chicken on high flame till colour changes.
- Add garlic, pepper and salt and cook with lid on till chicken is tender.
- Cook sauce ingredients in a saucepan till thick.
- Fry chicken, capsicum, pasta, chillies, onions and spring onions in a wok.
- Add sauce and sesame oil; dish out and garnish with tomatoes and lettuce.

سیچوان چکن پاستا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پاستا (اُبلا ہوا)	½ کلو
لال شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

چلی ساس کے اجزاء:

مرغی کی یخنی	ایک پیالی
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں تیز آنچ پر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، اس میں لہسن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ڈھانک کر مرغی گلنے تک پکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ کڑاہی میں مرغی، شملہ مرچ، پاستا، لال مرچیں اور ہری پیاز اور پیاز ڈال کر بھونیں، اس میں ساس اور تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پاستا سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Tarka

Cheesy Ravioli Casserole

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp
Green chillies	for decoration

Masala ingredients:

Onion paste	½ cup
Tomatoes (blended)	1 cup
Tomato ketchup	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Parsley	½ bunch
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Thinly slice chicken breasts into 6 pieces.
- Apply pepper, mustard, lemon juice and salt on chicken; fold over chicken and hold together with toothpicks.
- Heat oil in a frying pan and fry ginger/garlic; add onion, tomatoes and chicken; cook with lid on.
- Add tomato ketchup, oregano, red chillies, lemon juice and salt and cook for 5 minutes.
- Decorate dish with green chillies and dish out casserole; sprinkle cheese and parsley; serve.

چیزی ریویولی کیسرول

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	سجانے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
اجمودہ	½ گڈی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے 6 پتلے پارچے بنالیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور نمک ملائیں اور انہیں لپیٹ کر ٹوتھ پکس کی مدد سے بند کردیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک بھونیں، اس میں پیاز، ٹماٹر اور مرغی ڈالیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، اوریگانو، لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملاکر 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو ہری مرچوں سے سجائیں، کیسرول اس میں نکالیں اور پنیر اور اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

Spicy Meatball Stew

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Capsicums and tomatoes (cubed)	2 each
Onions (chopped)	2
Breadcrumbs	½ cup
Oregano	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Hot sauce	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Garlic/ ginger paste	1 tbsp
Parsley	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions brown and remove ½. Keep wok aside.
- Mix garlic/ginger, breadcrumbs, ½ onions, ½ red chillies and salt in mince.
- Shape into small meatballs; pierce alternatly one meatball, one capsicum, one meatball, one tomato and one meatball on a wooden skewer.
- Repeat process to make more skewers; heat oil in a frying pan and fry meatballs golden; remove.
- Add tomatoes, oregano, remaining red chillies, hot sauce and salt to the wok with fried onions; cook thoroughly; dish out into a serving dish.
- Place meatballs on top and sprinkle parsley; serve.

اسپائسی میٹ بالز اسٹیو

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
شملہ مرچ اور ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2،2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
ہاٹ ساس	2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
اجموده	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی+ تلنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے ½ پیاز نکال لیں۔ قیمے میں لہسن ادرک' ڈبل روٹی کا چورہ' ½ پیاز' ½ لال مرچ اور نمک ملالیں۔ قیمے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ لکڑی کی سیخ میں ایک کوفتہ' ایک شملہ مرچ' ایک کوفتہ' ایک ٹماٹر اور ایک کوفتہ لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کوفتے استعمال کریں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ پیاز والی کڑاہی میں ٹماٹر اور یگانو' باقی لال مرچ' ہاٹ ساس اور نمک ملا کر اچھی طرح سے پکا کر سرونگ ڈش میں نکالیں' اس پر کوفتے رکھیں اور اجموده چھڑک کر پیش کریں۔

Fish Salad

Ingredients:

Tuna fish	1 cup
Elbow macaroni (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	2 cups
Olives (finely cut)	½ cup
Mayonnaise	3 tbsp
Black peppercorn (crushed)	to taste
Salt	to taste
Lettuce	for decoration
Tomatoes (cubed)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place salad on top and garnish with tomatoes.

مچھلی کا سلاد

اجزاء:

ٹونا مچھلی	ایک پیالی
ایلبو میکرونی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 پیالی
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی
مایونیز	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسبِ ذائقہ
نمک	حسبِ ذائقہ
سلاد پتے، ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملالیں۔ سرونگ ٹرے کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ اس پر سلاد ڈالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔

Chicken Stroganoff

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	4
Onion (finely cut)	1
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Fresh cream	1 ¼ cups
Lemon juice	1 tbsp
Black peppercorns (crushed)	1 pinch
Parsley (chopped)	1 tbsp
Salt	1 pinch
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Mix lemon juice in cream and keep aside.
- Lightly pound chicken with a mallet; cut diagonally into 1inch thick pieces.
- Heat 1 tbsp oil in a wok and fry onions for few minutes; fry mushrooms golden in it and remove.
- Increase flame and add remaining oil; add chicken and fry for few minutes. Add onions, mushrooms, pepper, cream and salt and cook for few minutes; dish out when thick.
- Sprinkle parsley and serve.

چکن اسٹروگنوف

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ کریم	1¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چٹکی
اجموده (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چٹکی
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کریم میں لیموں کا رس ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا کچل لیں؛ پھر ان کے ایک انچ کے ترچھے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے چند منٹ تک پیاز بھونیں۔ اس میں کھمبی سنہری کر کے نکال لیں۔ آنچ تیز کر کے باقی تیل شامل کریں اور مرغی ڈال کر چند منٹ تک بھونیں؛ اس میں پیاز اور کھمبی، کالی مرچ، کریم اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکالیں اور اجموده چھڑک کر پیش کریں۔

www.paksociety.com

Spinach Mutton

Ingredients:

Mutton (pieces)	½ kg
Spinach (finely cut)	½ kg
Green chillies	5
Bay leaves	2 leaves
Cloves	4
Cinnamon	1-inch piece
Green cardamoms	6
Cardamoms	2
Cumin seeds	1 tsp
Onions (finely cut)	3
Garlic (chopped)	8 cloves
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	4 tbsp
Ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Immerse spinach in boiling water and remove; blend with green chillies.
- Heat oil in a pot and fry all ingredients except spinach and salt on high flame.
- Add 2 cups of water and cook meat till tender.
- Add spinach and salt and fry; sprinkle ginger on top and serve.

ساگ گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (ٹکڑے)	½ کلو
پالک (باریک کٹا ہوا)	½ کلو
ہری مرچیں	5 عدد
تیج پتے	2 عدد
لونگیں	4 عدد
دارچینی	ایک انچ کا ٹکڑا
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
بڑی الائچیاں	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	8 جوے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پالک کو اُبلتے پانی میں ڈال کر نکال لیں' اسے ہری مرچوں کے ساتھ باریک پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے علاوہ پالک اور نمک تمام اجزاء ڈال کر گوشت تیز آنچ پر بھونیں' پھر 2 پیالی پانی ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور نمک ڈال کر بھونیں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Mocha Walnut Tart Cake

Ingredients:

Chocolate (chopped)	140 grams
Light corn syrup	½ cup
Butter	½ cup
Coffee powder	2 tbsp
Icing sugar	¾ cup
Eggs	3
Vanilla essence	1 tsp
Refined flour (sieved)	1 cup
Walnuts (chopped)	1 cup
Walnuts (cut into halves)	for garnishing

Glazing Ingredients:

Chocolate	84 grams
Butter	1 tbsp
Light corn syrup	2 tbsp
Coffee powder	1 tsp

Method:

- Cook chocolate, syrup, butter, coffee and sugar in a saucepan till chocolate melts; remove in a bowl.
- Allow to cool; add eggs, essence, flour and chopped walnuts; mix with a spoon.
- Brush oil on a spring-foam pan and pour in batter; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes and remove from oven.
- Open pan and place on a wire rack to cool.
- To make glaze cook all ingredients in a saucepan till chocolate melts.
- Apply on cake thoroughly and garnish with walnuts.

Note: Keep cake aside for at least 3 hours before putting glaze on it.

موکا والنٹ ٹارٹ کیک

اجزاء:

چاکلیٹ (چوپ کی ہوئی)	140 گرام
لائٹ کارن سیرپ	½ پیالی
مکھن	½ پیالی
کافی پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چینی	¾ پیالی
انڈے	3 عدد
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	ایک پیالی
اخروٹ (آدھے کیے ہوئے)	سجانے کے لئے

گلیز کے اجزاء:

چاکلیٹ	84 گرام
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
لائٹ کارن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
کافی پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس پین میں چاکلیٹ، کارن سیرپ، مکھن، کافی اور چینی ڈال کر چاکلیٹ پگھلنے تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ جب چاکلیٹ تھوڑی سی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں انڈے، ونیلا ایسنس، میدہ اور اخروٹ ڈال کر چمچے کی مدد سے ملا لیں۔ ایک اسپرنگ فوم پین کو چکنا کر کے آمیزہ ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ پین کھول کر کیک کو جالی پر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ گلیز بنانے کے لئے ساس پین میں تمام اجزاء ڈال کر چاکلیٹ پگھلنے تک پکا لیں۔ اسے اچھی طرح سے کیک پر لگائیں اور اخروٹ سے سجا دیں۔

نوٹ: کیک پر کم از کم 3 گھنٹے رکھنے کے بعد گلیز لگائیں۔

Potato Chops

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	1 Kg
Beef mince	½ Kg
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Garlic (chopped)	5 cloves
Tomato (chopped)	1
Onions (chopped)	2
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	3 tbsp
Refined flour	to sprinkle
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce (finely cut)	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot and fry 1 onion golden; add mince, coriander powder, red chillies, garlic, tomato and salt; fry till dry. Add fresh coriander and lemon juice and remove.
- Spread little potato on palm; fill little mince in centre; shape into round cutlets. Repeat process to make more cutlets.
- Lightly coat cutlets with flour.
- Heat oil in a frying pan and fry cutlets golden from both sides; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce and place Potato Chops on top. Serve.

آلو چاپس

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بُھرتہ کئے ہوئے)	ایک کلو
گائے کا قیمہ	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	5 جوے
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)	3 کھانے کے چمچے
میدہ	چھڑکنے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور ایک پیاز سنہری کر کے قیمہ، دھنیا، لال مرچ، لہسن، ٹماٹر اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں پھر ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ملا کر نکال لیں۔ ہتھیلی پر تھوڑا سا آلو رکھیں، اس کے درمیان میں تھوڑا سا قیمہ بھریں اور اس کی ٹکیاں بنا لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے پورے آلو کی ٹکیاں تیار کر لیں۔ ٹکیوں کو میدے میں ہلکا سا لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد پتے رکھیں اور آلو چاپس رکھ کر پیش کریں۔

Chicken Chickpea Salad

Ingredients:

Chicken breasts	2
Chickpeas (boiled)	1 cup
Paprika powder	1 ½ tsp
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	3
Lemon juice	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Fried papadum	as accompaniment

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips; add ½ tsp paprika powder and salt.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove from flame.
- Mix remaining paprika powder, tomatoes, lemon juice, onion, coriander, green chillies and salt in chickpeas.
- Place ½ chickpeas on one side of serving dish; place chicken on top; add remaining chickpeas; arrange papadum on the opposite side and serve.

مرغ چھولے سلاد

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
پیپریکا پاؤڈر	½1 چائے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	3 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
تلے ہوئے پاپڑ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اس میں ½ چائے کا چمچہ پیپریکا پاؤڈر اور نمک ملالیں۔ گرل پین کو چکنا کر کے گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ چنوں میں باقی پیپریکا پاؤڈر' ٹماٹر' لیموں کا رس' پیاز' ہرا دھنیا' ہری مرچیں اور نمک ملالیں۔ سرونگ ڈش کی ایک جانب آدھے چنے ڈالیں' اس پر مرغی رکھ کر باقی چنے ڈال دیں۔ دوسری جانب پاپڑ رکھ کر پیش کریں۔

Barbecue Chicken with Peanut sauce

Ingredients:

Chicken breasts	2
Peanut butter	½ cup
Soya sauce	½ cup
Red chilli paste	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Brown sugar	½ tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for brushing
Rice noodles (fried)	for decoration
Basil leaves (fried)	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips and sprinkle pepper and salt on them.
- Brush oil on a grill pan and grill chicken strips from both sides; remove.
- Mix peanut butter, soya sauce, red chilli paste, brown sugar and lemon juice in a bowl.
- Decorate serving dish with noodles and place chicken on top; pour sauce over chicken and garnish with basil leaves and serve.

باربی کیو چکن ود پی نٹ ساس

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
مونگ پھلی والا مکھن	½ پیالی
سویا ساس	½ پیالی
ریڈ چلی پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
براؤن چینی	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	لگانے کے لئے
رائس نوڈلز، تلسی کے پتے (تلے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں اور کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین چکنا کر کے گرم کر لیں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں مونگ پھلی والا مکھن، سویا ساس، ریڈ چلی پیسٹ، براؤن چینی اور لیموں کا رس ملا لیں۔ سرونگ ڈش کو نوڈلز سے سجا کر اس پر مرغی رکھیں، اس پر ساس ڈالیں اور تلسی کے پتوں سے سجا دیں۔

Greek Chicken with Vegetables

Ingredients:

Chicken breasts	2
Garlic (chopped)	1 tsp
Black peppercorns (crushed)	½ tsp
Yogurt	½ cup
Fresh cream	½ cup
Cucumber (grated)	½
Salt	to taste
Olive oil	4 tsp
Lettuce, tomato, cucumber (sliced)	for decoration
Olives	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into broad strips. Add 1 tsp olive oil, pepper, garlic and salt.
- Brush 1 tsp oil on a grill-pan; grill chicken from both sides and remove.
- Mix yogurt, cream, cucumber and remaining olive oil in a bowl.
- Decorate serving dish with lettuce, tomato and cucumber; pour yogurt on top and place chicken over it.
- Garnish with olives and serve.

گریک چکن وِد ویجیٹیبلز

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
دہی	½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
کھیرا (کدوکش)	½ عدد
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	4 چائے کے چمچے
سلاد پتے ٹماٹر کھیرا (قتلے کٹے ہوئے)	
زیتون	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی چوڑی پٹیاں کاٹیں۔ اس پر ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل کالی مرچ لہسن اور نمک ملالیں۔ گرل پین کو چائے کے چمچے تیل سے چکنا کر کے گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں اس پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دہی تازہ کریم کھیرا اور باقی زیتون کا تیل ملالیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں۔ اس پر دہی کا آمیزہ ڈالیں اور مرغی کے ٹکڑے رکھ دیں۔ مزید ار مرغی زیتون چھڑک کر پیش کریں۔

Peach and almond flan

Ingredients:

Peaches	10
Refined flour (sieved)	1 ½ cups + for sprinkling
Butter	¼ cup
Baking powder	½ tsp
Sugar	2 tsp
Eggs	2
Almond paste	1 cup
Sugar	½ cup + for sprinkling
Keenu zest (grated)	1 tsp
Sugar	for garnishing

Method:

- Peel peaches and cut from centre; discard seeds.
- Mix flour, butter, baking powder, sugar and little water; knead into dough; refrigerate for a little while.
- Sprinkle flour on a board and roll out dough into disc; firmly set in a tart pan and refrigerate again.
- Remove; pierce holes with a fork; bake in a pre-heated oven at 180°C for 25 minutes.
- Mix eggs, almonds, sugar and keenu zest in a bowl and layer on tart.
- Decorate peaches according to picture; sprinkle little sugar on tart and bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes; remove.
- Melt sugar golden in a frying pan and decorate over flan with a fork.

آڑو اور بادام کا فلان

اجزاء:

آڑو	10 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی + چھڑکنے کے لئے
مکھن	¼ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
چینی	2 چائے کے چمچ
انڈے	2 عدد
بادام کا پیسٹ	ایک پیالی
چینی	½ پیالی + چھڑکنے کے لئے
کینو کا چھلکا (کدوکش)	ایک چائے کا چمچ
چینی	سجانے کے لئے

ترکیب:

آڑوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور گٹھلی نکال کر پھینک دیں۔ ایک پیالے میں میدہ، مکھن، بیکنگ پاؤڈر، چینی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر آٹا گوندھیں اور فرج میں تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ میدہ چھڑکتے ہوئے اس کی روٹی بیلیں اور ٹارٹ پین میں سیٹ کر کے دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔ فرج سے نکال کر کانٹے کی مدد سے سوراخ کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکا لیں۔ ایک پیالے میں انڈے، بادام، چینی اور کینو کے چھلکے یکجان کر کے ٹارٹ پر پھیلا دیں۔ اس میں تصویر کے مطابق آڑو سجائیں اور تھوڑی سی چینی چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں چینی سنہری کریں اور اسے کانٹے کی مدد سے فلان کے اُوپر سجا دیں۔

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

شائستہ قیصر (اسلام آباد)

السلام علیکم! قادری صاحب میری چھوٹی بہن کے رشتے کا بڑا مسئلہ بنا ہوا تھا کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا۔ رشتے آتے ضرور تھے بات چیت چلتی بھی تھی مگر آخر میں خاموشی اختیار ہو جاتی تھی اور اس طرح رشتہ ختم ہو جاتا تھا۔ آپ نے اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے لوحِ نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا، وظیفہ ابھی مکمل نہیں ہوا مگر آپکی دعا سے میری بہن کی پچھلے مہینے بات پکی ہو گئی ہے اور ہم نے منگنی بھی کر دی ہے۔ قادری صاحب وظیفہ ابھی پڑھنا ہے یا چھوڑ دینا ہے؟

جواب: جیتی رہو! بٹی وظیفے کو لازمی مکمل کرنا ہے اور جب مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کر کے مزید رہنمائی حاصل کر لینا۔

تسلیم اختر (جدہ)

انکل! اللہ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے اور آپ مجھ جیسی بہنوں اور بیٹیوں کی ہمیشہ مدد کرتے رہیں۔ میری شادی کو 6 سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی۔ شوہر دوسری شادی کے لئے سنجیدگی سے سوچنے لگے تھے۔ بہت علاج معالجہ کرایا مگر چار چھ ہفتوں سے زیادہ حمل ٹھہرتا ہی نہیں تھا۔ شوہر دوسری شادی کی بات کرتے تو میرا دماغ پھٹنے لگتا تھا ڈیپریشن کی مریضہ بن گئی تھی۔ ایسے میں ایک سہیلی نے مجھے آپ کا نمبر دیا آپ سے بات ہوئی، آپ نے تسلی سے میرا مسئلہ سنا اور مجھے لوحِ مریم اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، میں نے پوری یکسوئی اور باقاعدگی سے آپ کا وظیفہ پڑھا اور آپ کی دعا سے آج میں ایک خوبصورت بیٹے کی ماں ہوں۔ انکل آپ نے میرا گھر برباد ہونے سے بچایا ہے میں ہمیشہ آپ کی احسان مند رہوں گی۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کے بیٹے کو صحت و تندرستی کے ساتھ لمبی عمر عطا فرمائے فرمانبردار نیک و صالح بنائے۔ (آمین)

ماریہ (لاہور)

قادری صاحب! میں نے پسند کی شادی کے لئے آپ سے لوحِ نکاح منگوا کر اس کا وظیفہ پڑھا تھا میں جس کو پسند کرتی تھی اسکے گھر والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے۔ آپ کا وظیفہ مکمل ہونے کے ایک مہینے بعد ہی ہماری شادی ہو گئی تھی، راہنمائی فرمائیں کہ لوحِ نکاح کا اب کیا کروں؟

جواب: سکھی رہو! بٹی 2 نفل اللہ پاک کے حضور شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

مسز جمیل (راولپنڈی)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کی شادی کے لئے بہت پریشان تھی، اسکی عمر بھی 30 سال سے اوپر ہو گئی تھی، خوبصورت اور اعلیٰ تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود اسکے رشتے اب آتے ہی نہیں تھے۔ تین سال پہلے تک اس کے بہت رشتے آئے مگر خوب سے خوب تر کی تلاش میں ہم رشتوں کو ضائع کرتے رہے اور اب تین سال کا عرصہ گذر گیا تھا کوئی رشتہ آتا ہی نہیں تھا۔ بیٹی کی عمر بھی نکلتی جا رہی تھی، بہت فکرمند رہنے لگی تھی کہ کیا کروں۔ ایک دن مصالحہ فوڈ میگزین میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کر کے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے لوحِ نکاح بھجوائی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا، وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی تین رشتے آئے، آپ سے استخارہ کروایا تو استخارے کے مطابق 2 رشتے اچھے قرار پائے پھر آپ سے مشورہ کے بعد ان میں جو زیادہ اچھا رشتہ تھا ہم نے اپنی بیٹی کی وہاں پچھلے ہفتے منگنی کر دی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو خوش رکھے آپنے اتنے اچھے طریقے سے میری مدد اور راہنمائی فرمائی، میں آپ کی بے حد ممنون اور شکر گزار ہوں۔ ہمارے لئے دعا کرتے رہیے گا کہ سب اچھا ہو جائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن رشتے اللہ کی رحمت ہوتے ہیں بیٹیوں کی مناسب عمر میں جب رشتے آ رہے ہوں تو اپنے دروازے بند نہیں کرنا چاہئے ورنہ بعد میں اسی طرح کی پریشانیاں ہوتی ہیں۔ بہرحال اللہ کا شکر ادا کرتی رہیں اور وظیفے کی مدت مکمل ہونے تک وظیفے کو جاری رکھیں اللہ پاک شادی کے فرض سے بھی انشاء اللہ جلد سبکدوش فرما دے گا۔

نادیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! ہم اپنے بھائی کو دبئی بھیجنا چاہتے تھے کئی سالوں سے کوشش کر رہے تھے لوگوں کو پیسے بھی دیئے لیکن کام بنتا ہی نہیں تھا۔ آپ سے حساب کتاب کرایا تو آپ نے بتایا کہ سفر میں رکاوٹ ہے۔ پھر آپ نے سفر کی رکاوٹوں کو ختم کرنے کے لئے لوحِ راہداری بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا تھا، وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور خدا کا شکر ہے تین مہینے ہو گئے میرا بھائی دبئی چلا گیا ہے۔ لوح کا ابھی میں کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو! بٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

ایس-این-قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی - 74600
رابطے کیلئے موبائل : 0308-2543444
0333-2105914
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

LIVELY WEEKENDS

Dr. Imran

Lasagné Rolls

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Lasagné sheets (boiled)	8
Cheddar cheese (grated)	350 grams
Mayonnaise	1 cup
Milk	½ cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Onion (fried)	1
Black pepper (crushed)	2 tsp
Oregano	½ tsp
Tomato paste	2 tbsp
Thyme	½ tsp
Salt	to taste
Oil	5 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; sauté ½ ginger/garlic and onion.
- Add mince, pepper, oregano and salt; cook.
- Mix milk, mayonnaise, ½ cheese, ½ pepper and salt in a bowl.
- Spread some mayonnaise mixture on a lasagna sheet; layer with some mince and roll.
- Repeat process to make rolls from all sheets; place in a Pyrex dish.
- Heat oil in a frying pan and fry remaining ginger/garlic.
- Add tomato paste and cook; put remaining pepper, thyme, little water and salt and cook till oil separates.
- Pour this sauce on lasagné; sprinkle remaining cheese on them and bake in a pre-heated oven at 180°C till cheese melts.
- Dish out and garnish with tomato ketchup.

لزانیا رولز

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
لزانیا کی پٹیاں (اُبلی ہوئی)	8 عدد
چیڈر پنیر (کدوکش)	350 گرام
مایونیز	ایک پیالی
تازہ دودھ	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پیاز (تلی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹو پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
تھائم	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	5 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے ½ لہسن ادرک اور پیاز نرم کریں۔ اس میں قیمہ، ½ کالی مرچ، اوریگانو اور نمک ڈال کر پکائیں۔ اب ایک پیالے میں دودھ، مایونیز، ½ پنیر، ½ کالی مرچ اور نمک ملالیں۔ لزانیہ کی ایک پٹی پر پہلے مایونیز کے آمیزے کی تہہ لگائیں، پھر قیمے کی تہہ لگا کر لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے تمام پٹیوں کے رولز تیار کرکے ایک پائریکس کی ڈش میں نکالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے باقی لہسن ادرک بھونیں۔ اس میں ٹماٹو پیسٹ ڈال کر پکائیں، پھر باقی کالی مرچ، تھائم، تھوڑا سا پانی اور نمک ملا کر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ اسے لزانیہ رولز کے اُوپر ڈال دیں، اس پر باقی پنیر ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر باقی پنیر پگھلنے تک پکا کر نکالیں اور ڈش کو ٹماٹو کیچپ سے سجادیں۔

LIVELY WEEKENDS

Raja Abdullah

Sizzling Kampot Beef Steak

Ingredients:

Undercut	300 grams
Garlic (chopped)	¼ tsp
Oyster sauce	2 tbsp
White vinegar, parsley (chopped)	1 tsp each
Spring onions (chopped)	2 tsp
Oil	2 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Kampot Ingredients:

Tomatoes (cut small)	3
Parsley (chopped)	1 tbsp
Green and black olives	10 each
Capsicum (chopped)	½
Basil leaves (chopped)	2 tbsp
Lemon juice, capers	2 tsp each
Garlic (chopped)	½ tsp
Salt	¼ tsp
Olive oil	4 tbsp

Serving Ingredients:

Cauliflower flowers, french beans, potatoes, carrots	100 grams
Butter	30 grams
Leek (cut thickly)	1 stick
Onion (finely cut)	1
Salt	¼ tsp
Olive oil	60 grams

Method:

- Slightly steam vegetables and keep aside.
- Marinate undercut with its ingredients and keep aside.
- Mix kampot ingredients except oil in a bowl.
- Heat grill pan and apply oil on it; grill undercut from both sides.
- Heat oil in a frying pan and sauté kampot; remove.
- Heat a sizzler and put butter on it; spread onions and leek; place undercut.
- Pour kampot on top; add vegetable and garnish with basil.

سیزلنگ کمپوٹ بیف اسٹیک

اجزاء:

اسٹیک کے اجزاء:

انڈرکٹ	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	¼ چائے کا چمچ
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
تیل	2 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے	سجانے کے لئے

کمپوٹ کے اجزاء:

ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	3 عدد
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرے اور کالے زیتون	10،10 عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	½ عدد
تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس، کیپرز	2،2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچ
نمک	¼ چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	4 کھانے کے چمچے

سرونگ کے اجزاء:

پھول گوبھی کے پھول، فرنچ بینز، آلو، گاجر	100 گرام
مکھن	30 گرام
لیک (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	¼ چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	60 گرام

ترکیب:

سبزیوں کو ایک بھاپ میں اُبال کر رکھ لیں۔ انڈرکٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل کمپوٹ کے اجزاء ملا لیں۔ گرل پین کو گرم کر کے تیل ڈالیں اور انڈرکٹ اس پر دونوں جانب سے سینک لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کمپوٹ کو ہلکا ساتل کر نکال لیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں مکھن ڈالیں، اس میں پیاز اور لیک بچھا کر انڈرکٹ رکھ دیں۔ اس پر کمپوٹ ڈالیں، اسے سبزیوں اور تلسی سے سجا دیں۔

Chicken Chilli with Khua Chow

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	400 grams
Egg	1
Dried, round red chillies	15
Red, green and yellow capsicums	1 each
Green chillies (cut thickly)	5
Leek (cut thickly)	1 stick
French beans (cut thickly)	3
Khua chow	4 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Garlic (chopped)	½ tsp
Chicken powder	½ tsp
Cornflour	2 tbsp
White sesame seeds	½ tsp
Salt	1 tsp
Sesame oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken with cornflour, egg and salt and keep aside.
- Heat oil in a frying pan and fry chicken golden; remove.
- In the same frying pan sauté leeks and remove.
- Fry capsicums; remove.
- Fry green chillies and remove.
- Fry khua chow in the same frying pan; add red chillies and chicken and fry for 1 minute; add remaining ingredients and fry for few minutes.
- Dish out and serve.

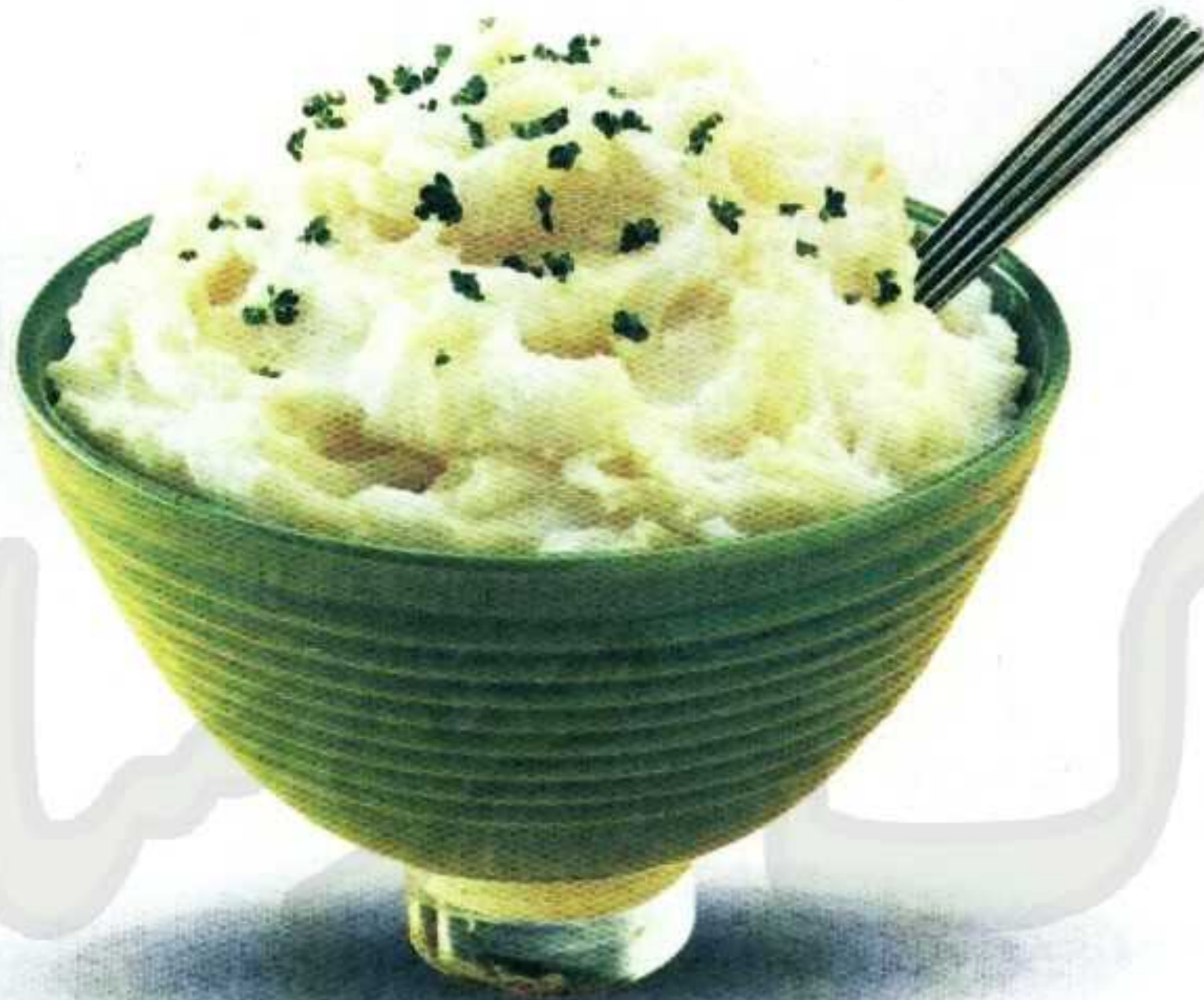
چکن چلی ود خوچاؤ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
انڈہ	ایک عدد
سوکھی گول لال مرچیں	15 عدد
لال ہری پیلی شملہ مرچیں	ایک ایک عدد
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	5 عدد
لیک (موٹی کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
فرنچ بینز (موٹی کٹی ہوئی)	3 عدد
خوچاؤ	4 چائے کے چمچے
اویسٹر ساس	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
چکن پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
سفید تل	½ چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تل کا تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی میں کارن فلور، انڈہ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں لیک کو ہلکا سا تل کر نکال لیں پھر شملہ مرچیں اس کے بعد ہری مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی فرائنگ پین میں خوچاؤ تلیں، اس میں لال مرچیں اور مرغی ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں، پھر باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Zubaida Tariq

نھنے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو ننھے منے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نت نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اُکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نت نئے مزیدار کھانے پیش کر رہے ہیں۔

Mashed Potatoes

Ingredients:

Potatoes	6
Black pepper(crushed)	to taste
Salt	to taste
Butter (melted)	1 tbsp
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Boil and mash potatoes.
- Mix potatoes with butter, pepper and salt; sprinkle coriander; serve.

میشڈ پوٹاٹوز

اجزاء:

آلو	6 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن (پگھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کو اُبال کر بھرتہ بنالیں۔ اس میں مکھن، کالی مرچ اور نمک ملائیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

طبی مشورے

حاذق الہند حکیم سید ظفریاب علیؒ شاہ دہلوی کے پوتے
رئیس اعظم طبیب العصر حکیم سید ظفر عسکریؒ کے صاحبزادے

پروفیسر ڈاکٹر حکیم سید اے این عسکری

پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD امریکہ
شاہی طبیب عمائے دین سلطنت عزت مآب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ

360 سالہ طبی خدمات

عزت مآب جناب نواب آف جوناگڑھ اسٹیٹ جہانگیر خانجی، سجادہ نشین حضرت سلطان باہو حضرت سلطان احمد علی صاحب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری کیساتھ ملاقات کے موقع پر

موٹاپے کے مسائل (عارفہ صدیقی (اسلام آباد))

سوال: محترم حکیم عسکری صاحب میری عمر 25 سال ہے غیر شادی شدہ ہو میرا وزن 120Kg اور قد 5 فٹ 8 انچ ہے میں اپنے وزن کی وجہ سے بہت پریشان ہو کسی محفل میں جاتی ہوں تو تنقید کا نشانہ بنتی ہوں اپنے آپ کو دبلا کرنے کی تمام تدابیر کر چکی ہوں سلمنگ کی مہنگی اور نام ور ادویات بھی استعمال کر چکی ہوں مگر وزن بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی کہ مترادف، جوڑوں اور کمر میں شدید درد رہتا، گیس، تیزابیت اور قبض رہتی ہے، ماہواری ایک یا دو دن بہت کم ہوتی ہے اسکے ساتھ لیکوریا کی بھی شکایت رہتی ہے جسم اور چہرے پر فاضل بال اور رنگت سیاہی مائل ہو رہی ہے تین سال قبل میرا وزن 52Kg تھا شدید الجھن کی شکار ہوں میرے منگیتر اور اس کے رشتہ دار کہتے ہے کہ تم اپنے سابقہ وزن پر واپس آؤ گی پھر شادی کریں گے حکیم صاحب میں نے آپ کی بہت تعریف سنی ہے خدا کیلئے میرا مسئلہ حل فرما دیں میں تازندگی آپ کی مشکور رہوں گی۔

جواب: محترمہ عارفہ صدیقی صاحبہ آپ میٹا بولیک سسٹم کی خرابی اور ہارمونز کی خرابی کی شکار ہیں جس کی وجہ صرف وزن کم کرنے کی ادویات اور ورزش کارگر ثابت نہیں ہو رہی صبح نہار تین سے پانچ گلاس پانی 15 سے 20 منٹ میں ایک ایک گلاس کر کے پئیں آپ اپنی غذا میں مرغی اور بکرے کے گوشت کا شوربا، کچی پکی سبزیوں، پھلوں، بغیر ملائی والا دودھ اور دہی کا استعمال خوب کریں گندم کے آٹے کی بھوسی اور کالے چنوں کا آٹا ملا کر روٹی استعمال کریں دوپہر اور رات کھانے سے 35 منٹ قبل تین گلاس پانی پئیں پرہیز چکنی، میٹھی، بادی اور سکیل اشیاء سے پرہیز کریں آپ ہمارے ادارے سے براہ راست رابطہ کر کے اپنا خصوصی کورس منگوالیں انشاءاللہ 6 ماہ کے علاج سے آپ اپنی 3 سال پہلے والی پوزیشن پر واپس آجائیں گی۔

مرض قلب (عبدالحمید وارثی (دہلی))

سوال: جناب پروفیسر حکیم سید عسکری صاحب میری عمر 42 سال ہے میں ڈھائی سال سے دل کے مرض میں مبتلا ہوں دن میں کسی بھی وقت دل ڈوبنا شروع ہوتا ہے ماتھے پر پسینہ آتا ہے اور بے سدھ ہو کر بستر پر لیٹ جاتا ہوں کچھ دیر بعد طبیعت درست ہو جاتی ہے کبھی کبھی دل میں درد اٹھتا ہے جو کمر اور بازو کی طرف جاتا ہے یہ درد کبھی شدید اور کبھی ہلکہ ہوتا ہے انجیو گرافی رپورٹ میں ڈاکٹرز نے دل کی دو شریانیں بند ہونے کی تصدیق کی ہے میں بائے پاس سے ڈرتا ہوں میرے ایک دوست نے بتایا کہ سات سال قبل اس کی حالت بھی ایسی ہی تھی اس نے آپ سے علاج کروایا اور وہ اب تک نارمل ہے اور میرے بہنوئی جسے دل کا مرض لاحق تھا تین سال قبل ڈاکٹر نے بائے پاس کا کہا تھا مگر میرے دوست کے اصرار پر آپ سے دوا نسخہ قلب خاص منگوا کر استعمال کیا اور وہ اللہ کے فضل سے بالکل صحت یاب ہیں برائے کرم آپ مجھے بھی نسخہ قلب خاص تجویز فرما کر میرے اس پتہ پر ارسال کر دیں میں تازندگی آپ کو دعائیں دونگا (میں نے رپورٹس ای میل کر دی ہیں)

جواب: عبدالحمید وارثی صاحب آپ کی تمام رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے اختلاج قلب کا بہترین نسخہ خاص تجویز کیا ہے 90 دن استعمال کریں انشاءاللہ دل کا مرض تاحیات نہ ہوگا۔

ہیپاٹائٹس سی (طارق خان شیروانی سعودی عرب)

سوال: حکیم صاحب میں سعودی عرب میں 15 سال سے ملازمت کرتا تھا یہاں اچانک خراب ہو گئی ٹیسٹ کروایا کہ میں ہیپاٹائٹس کا شکار ہو گیا تھا اور مجھے کمپنی نے مجھے علاج کیلئے پاکستان بھیجا میں آپ سے رابطہ کیا آپ نے 90 دن کا کورس دیا اب میں نے ٹیسٹ رپورٹ کرائیں جو بالکل نارمل ہیں میرے دل سے آپ کیلئے دعائیں نکلتی ہیں کہ میرا مستقبل محفوظ ہو گیا ہے اور میری رپورٹس دیکھ کر کمپنی نے مجھے اپنی ملازمت پر بحال کر دیا آپ سے یہ پوچھنا ہے کہ میں دوبارہ اس مرض میں مبتلا تو نہیں ہونگا۔

جواب: محترم طارق خان شیروانی سعودی عرب صاحب آپ بے فکر ہو کر سعودی عرب جائیں وہاں روضوہ رسول حاضری دیں اللہ کا شکر ادا کریں انشاءاللہ محفوظ رہیں گے کھانے پینے میں حسب ھدائیت احتیاط رکھیں جب بھی پاکستان آئے ہمارے مطب میں چیک اپ کروالیا کریں۔

نسوانی حسن کی کمی (مس ڈسوزا ڈیفنس کراچی، امتیاز دہلی، بھارت)

مسز کمار دہلی، مس ریشم کراچی، مس نگہت خان پشاور، مس گلشن حیدر آباد دکن بھارت۔
آپ تمام خواتین کسی بھی ہچکچاہٹ کے بغیر فوری کورس منگوائیں آپکی زندگی ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی نسوانی حسن کی نشونما Smart Figure ہی حقیقی حسن ہے۔ Female Figure کا کورس Rs. 9500

بیرون ملک اور دیگر شہروں کے مریض ہم سے
ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔
نوٹ: رقم آن لائن MCB بینک
اکاؤنٹ نمبر 114902010030421
عسکری بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ
ایزی پیسہ ارسال کر کے مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں
شفاء منجانب اللہ

موٹاپا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500
شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فالج، لقوہ، کینسر، ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض (غدا ءقدامیہ) اوری (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں
کراچی، راولپنڈی، اسلام آباد، لاہور اور حیدر آباد کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line 0333-2151933 Website: askariherballab.com E-mail: askariherballab@gmail.com

CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Gulberg & Old City Pani Wala Talab 0312-3419070, 0324-4744437

KARACHI
ایم اے جناح روڈ 10/5، 10 فلور، رمپا پلازہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680
ڈیفنس فیز V: 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر E-21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے، کراچی فون: 021-35834872

آلو اُگانا ایک آسان اور مزے دار کام

گھر کے اُگائے ہوئے آلو کا مزہ اُٹھائیں جس کے ایک پودے سے مسلسل تین سال تک سبزی حاصل کی جاسکتی ہے

کیا آپ کو کبھی گھر میں اُگائے ہوئے تازہ آلو کھانے کا اتفاق ہوا ہے؟
تو پھر آپ یقیناً میری اس بات سے اتفاق کریں گے کہ ان کا مقابلہ کسی بھی صورت بازار سے خریدے ہوئے آلوؤں سے نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ گھر میں اُگائے ہوئے آلو لذت اور ذائقے میں نہایت بہترین ہوتے ہیں۔
آلو ایک ایسی سبزی ہے جسے دنیا بھر میں انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے۔ ہم میں سے اکثریت روزانہ ہی دن میں کم از کم ایک مرتبہ اور عام طور پر اس سے زیادہ مرتبہ بھی آلو کھا لیتی ہے۔ آلو دنیا بھر میں استعمال کی جانے والی انتہائی مقبول سبزی ہے جسے گھر کے باغیچے میں اُگانا کسی بھی طرح مشکل نہیں ہے۔ انتہائی بہترین ذائقے کے حامل ان آلوؤں کو محفوظ کر کے کئی ماہ تک ان سے لطف اُٹھایا جاسکتا ہے۔
آلوؤں کو 200 قبل مسیح سے بھارت میں کاشت کیا جا رہا ہے۔ 1537ء میں ہسپانویوں نے انہیں دریافت کیا اور وہ سفر سے واپسی میں اسے اپنے ہمراہ یورپ لے آئے۔ آلو نارتھ امریکہ میں پہلی مرتبہ 1621ء میں متعارف ہوا۔ آج آلو دنیا کی سب سے بڑی زرعی پیداوار کے طور پر جانے جاتے ہیں۔

کاشت کا موسم:

جارحانہ انداز میں بڑھنے والی سبزی آلو کے پودے کے لئے مکمل سورج کی ضرورت ہوتی ہے، اسی لئے جاتی ہوئی سردیوں کو آلو اُگانے کے لئے بہترین موسم قرار دیا جاتا ہے۔ روشنی میں اُگائے جانے والے آلو بہترین فصل دیتے ہیں۔ آلو اُگانے کے لئے زیادہ پانی، نم مٹی اور اچھی کھاد کی ضرورت ہوتی ہے۔ آلو نہایت سہولت سے زیادہ بہتر انداز میں پھل دینے والی فصل ہے۔ آلو کا ایک پودا تین سال تک متواتر فصل دے سکتا ہے۔ اس مقصد کے تحت اس کا مقام تبدیل کیا جاتا ہے تاہم آلو 65 سے 100 دن میں فصل دینے کے قابل ہوتے ہیں۔

کاشت کی تیاری:

کنٹینرز میں آلو اُگانا نہ صرف آسان بلکہ مزے دار کام ہے کیوں کہ آلو کے پودے حیران کُن تیزی سے بڑھتے ہیں۔ آلو کے بیج کسی بھی نرسری سے باآسانی حاصل کئے جاسکتے ہیں یا پھر ایسے آلو بھی لئے جاسکتے ہیں جس میں آنکھیں بنی ہوئی ہوں۔
3 گیلن کے ایک کنٹینرز کو 50 فیصد مٹی اور 50 فیصد کھاد سے 1/3 بھر دیں، اس میں آلو کا ایک ایسا بیج جس میں کم سے کم 2 کونپلیں پھوٹی ہوئی ہوں دبائیں اور اسے کھاد اور مٹی سے مکمل طور پر ڈھانک دیں، پھر پودے کو پانی دے کر چھوڑ دیں۔ اگر آپ آلو کو زیادہ گہرائی میں دبانا نہیں چاہتے تو اس کے اُوپر ڈالی جانے والی کھاد اور مٹی کی مقدار کم رکھیں۔ جب موسم میں ٹھنڈ اُترنی شروع ہو جائے تو پانی کے وقفے میں اضافہ کر دیں۔ ایک بار جب پودے 6 انچ تک بڑھ جائیں تو اس میں مزید کھاد اور مٹی شامل کریں، تاہم اس عمل میں پودوں کو نقصان نہیں پہنچنا چاہئے۔ کھاد اور مٹی ڈالنے کے عمل کو وقفے وقفے سے دہرایا جاسکتا ہے۔ پودے پر پھول آنے کا مطلب ہے کہ اب کسی بھی وقت پودے سے آلو حاصل کیا جاسکتا ہے البتہ پوری فصل حاصل کرنے کے لئے پودے کے پیلے پڑ جانے کا انتظار کرنا ہوگا۔

احتیاط:

کنٹینرز میں آلو اُگانے میں صرف یہ قباحت ہے کہ اس میں پانی دینے کے حوالے سے چوکس رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پودے کی مٹی کو نم رکھنا بھی نہایت ضروری ہے لہٰذا پودے کو اس وقت تک پانی دیا جانا چاہئے جب تک وہ تہہ سے باہر نہ آنے لگے۔ آلو زیادہ دیر تک گرمی براہ راست روشنی میں رہنا پسند نہیں کرتے۔ اگر آپ بہت گرم علاقے کے رہائشی ہیں تو عارضی طور پر اسے سایہ فراہم کر دیں۔ صحت مند کھاد اور تسلسل سے ملنے والا پانی آلو کی فصل کو کیڑے مکوڑوں اور بیماریوں پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ کنٹینرز میں پانی کی نکاسی یقینی ہونی چاہئے، اس میں نامیاتی کھاد استعمال کریں۔ تیار فصل سے آلو حاصل کرنے کے لئے پھاوڑا یا کوئی تیز دھار کا آلہ استعمال کرنے کے بجائے ہاتھوں میں دستانے پہن کر نرمی سے جڑوں سے آلو تلاش کریں، بصورت دیگر آپ کی محنت ضائع ہونے کا خدشہ ہے۔ آلو کی فصل کو نقصان دہ کیڑے مکوڑوں، مثال کے طور پر سلگ (slugs) سے دُور رکھیں کیوں کہ یہ نہ صرف پتوں بلکہ جڑوں کے لئے بھی انتہائی خطرناک ہیں۔ ■

حراروں کا تخمینہ

قارئین کی معلومات میں اضافے کے لئے پاکستانی کھانوں میں حراروں کا تخمینہ دیا جارہا ہے۔ اب آپ خود طے کریں کہ آپ ان کھانوں کے ذریعے ایک دن میں کتنے حرارے کھا رہے ہیں۔ یہ مقدار 100 گرام کے حساب سے ہے۔

بریانی	100 گرام	150 حرارے
بکرے کے گوشت کا پلاؤ	100 گرام	170 حرارے
نہاری	100 گرام	165 حرارے
بکرے کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	110 حرارے
مرغی کے گوشت کا قورمہ	100 گرام	100 حرارے
گائے کا قیمہ	100 گرام	200 حرارے
ملی جلی دال	100 گرام	140 حرارے
کابلی چنے کا سالن	100 گرام	150 حرارے

مرغی کی کڑاہی	100 گرام	165 حرارے
ملی جلی سبزیاں	100 گرام	110 حرارے
بکرے کے گوشت کا سالن	100 گرام	190 حرارے
مرغی کے سیخ کباب	100 گرام	190 حرارے
گائے کے سیخ کباب	100 گرام	300 حرارے
چپاتی	ایک درمیانی	150 حرارے
سادہ نان	ایک عدد	200 حرارے
پراٹھا	ایک عدد	300 حرارے

☆روٹی بیلتے وقت چاروں طرف سے یکساں دباؤ ڈالیں ورنہ پکاتے وقت روٹی اُس جگہ سے کچی رہ جائے گی جہاں دباؤ کم پڑے گا۔

☆لڈو یا برفی بنانے کے لئے آٹے کو پہلے سے گرم اوون میں بھون لیں' اس سے نہ صرف مزے میں اضافہ ہو جائے گا بلکہ گھی بھی کم استعمال ہوگا۔

☆اگر سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں گرم مصالحہ نہ ڈالیں۔ اس کی جگہ دار چینی' بڑی الائچی' سفید زیرہ اور ایک لونگ پیس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی نتھار لیں۔ سالن خوشبودار ہو جائے گا اور مرچ بھی کم ہو جائے گی۔

☆پلاؤ' وغیرہ پکانے کے بعد یخنی بچ جائے تو اسے برف جمانے والے سانچے میں ڈال کر جما دیں اور پھر نکال کر پلاسٹک کی تھیلی میں ڈال لیں۔ انہیں بعد میں مختلف کھانوں میں ذائقے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆حلق اور تالو میں زخم ہو جائے تو ایک لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی ہلدی ڈال کر اُبالیں۔ جب ایک تہائی پانی رہ جائے تو اسے چھانیں اور صبح و شام اس سے غرارے کریں۔

☆ایک سیب' 11 انجیر' ایک چائے کا چمچہ شہد اور 4 پیالی پانی ملا کر اُبالیں' اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ اس میں سے 2 چمچہ شربت' ایک پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر دن میں 4 مرتبہ پینے سے کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

☆اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک چائے کا چمچہ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پئیں۔

☆ٹماٹر کھانے سے قبض کی شکایت دُور ہوتی ہے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ یہ دانتوں کی حفاظت کرتا ہے' تاہم کھانسی' نزلے اور زکام میں اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔

☆اگر بالوں میں خشکی ہے تو سرسوں کے تیل میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر سر میں لگائیں۔ مسلسل عمل دہرانے سے نہ صرف خشکی ختم ہو جائے گی بلکہ بالوں میں چمک بھی آ جائے گی۔

☆سیب کا رس گیہوں کے آٹے میں ملا کر ماسک بنالیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لئے نہایت مفید ہے۔ چہرے پر داغ دھبے ہونے کی صورت میں 15 دن تک یہ ماسک استعمال کریں' داغ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

☆کپڑوں سے پسینے کے دھبے دُور کرنے کے لئے دھبوں کی جگہ پر تھوڑا سا امونیا لگا کر انہیں دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبے جاتے رہیں گے۔

☆گھر پر ریشمی کپڑوں کو دھونا ہو تو پانی میں واشنگ پاؤڈر کے ساتھ تھوڑا سا لیموں کا رس بھی ڈال دیں۔ یہ رس کپڑوں کو بدرنگ ہونے سے بچائے گا اور سلک کو نرم بھی رکھے گا۔

ٹوٹکے

چیونٹیاں بھگانے کے لئے

اگر باورچی خانے میں چیونٹیاں ہو جائیں تو سلیپ اور دروازوں میں ہلدی اور نمک ملا کر ڈال دیں۔ چینی اور شہد میں اگر چیونٹیاں آ جائیں تو اس میں لونگیں ڈال دیں' جب کہ نمک میں آنے والی چیونٹیاں چاول ڈالنے سے بھاگ جاتی ہیں۔

دیگچی میں جمے نمک کو دُور کرنے کے لئے

جس دیگچی میں پانی گرم کیا جاتا ہے اس میں نمک جم جاتا ہے۔ میٹھا سوڈا گیلا کر کے رات میں خالی دیگچی کے اندر مل دیں۔ صبح اس میں پانی بھر کر چند گھنٹوں کے لئے رکھ دیں' پھر ایک آلو اور ایک پیاز کا ٹکڑا ڈال کر پانی گرم کریں۔ اُبال آنے پر پانی پھینک دیں' اسے رات میں پھر گیلا میٹھا سوڈا لگا کر رکھ دیں اور صبح برتن دھونے والے صابن سے دھو لیں اور خشک کر کے رکھ لیں۔

ہری سبزیوں کے رنگ برقرار رکھنے کے لئے

اُبالتے ہوئے ہری سبزیاں اپنے رنگ کھو بیٹھتی ہیں۔ اگر سبزیاں اُبالتے ہوئے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لیں تو اُن کا سرسبز ہرا رنگ برقرار رہتا ہے۔

بخار کم کرنے کے لئے

پانی میں تھوڑا سا سفید سرکہ یا کوئی بھی یوڈی کلون ملائیں۔ اس پانی میں 4 تولئے بھگو کر انہیں بغل' گھٹنے اور پیروں کے درمیان دبا کر رکھنے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔

بھوک بڑھانے کے لئے

اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی تو کینو کے گودے میں پسا ہوا کالا نمک چھڑک کر کھائیں۔ اس سے نہ صرف بھوک بڑھ جائے گی بلکہ معدے کا نظام بھی ٹھیک رہے گا۔ اس کے علاوہ ایک کھانے کے چمچے صاف پانی میں ایک املی کا گودا' بیج سمیت لے کر اس کا رس بنا لیں۔ اسے صبح نہار منہ پینے سے بھوک لگے گی۔ حاملہ خواتین اسے پئیں تو انہیں متلی اور چکر نہیں آئیں گے۔

پیروں کے فنگس دُور کرنے کے لئے

عام طور پر خشکی کی وجہ سے پیروں میں فنگس ہو جاتے ہیں۔ انہیں دُور کرنے کے لئے کوشش کریں کہ پیر زیادہ سے زیادہ کھلے رکھیں۔ پیروں میں پیٹرولیم جیلی لگائیں اور اسے نیم گرم پانی سے دھو لیں' جتنا ممکن ہو پیروں کو سورج کی روشنی میں رکھیں۔

گاجروں کو محفوظ کرنے کے لئے

گاجروں کو کدوکش کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ایک سے دو مہینے تک اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔